

سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2102
19 June 2021
لقاءات خاصة:
أمل الرئيسي
قيس الشيخ نجيب
خالدة سليمان
SEA, SUN & SAND
إطلالات الجزر
مجوهرات بحرية
كاتبات السيناريو
وأسرار المهنة
نجوم العرب
والسوشيال ميديا
علاقة حب أم عداوة؟
الغواصة سلمى شاكر
في شواطئ السعودية راحتي
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



شركات نشر








الشركة السعودية للأبحاث والنشر www.srpc.com
الخليجية للإعلان والعلاقات العامة www.alkhaleejiah.com
الشركة السعودية للتوزيع www.saudidistribution.com
الشركة السعودية للنشر المتخصص www.sspc.com.sa
الشركة العربية للوسائل www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

لحظات الحقيقة

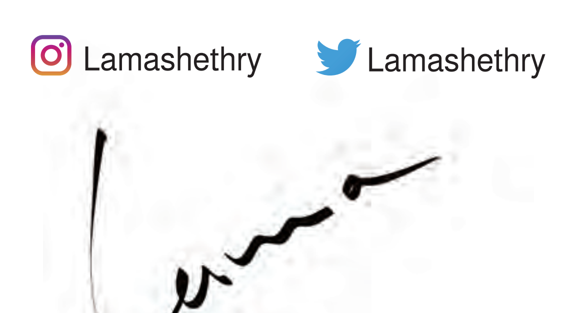
هناك لحظات تغيرنا إلى الأبد، تجعلنا نواجه أنفسنا لنتعرف إلى حقيقتها. قد تكون لحظات انتصار، أو تحقيق حلم، أو مواجهة مرض، أو فقد عزيز. نتعرف من خلالها إلى جوانب في شخصياتنا لم ندرك وجودها من قبل. فنتخذ خطوات لم نظن في يوم ما أننا قادرون على فعلها، وغالباً ما يكون وقعها مؤثراً وعلى الأرجح يصل إلى أشخاص آخرين.
ألهمتنا الغواصة السعودية الشابة سلمى شاكر شخصية غلاف عددنا، التي حققت رقماً قياسياً بعمر التاسعة عشرة فحصدت لقب أول سعودية تصل إلى عمق 45 متراً تحت الماء، وهو الأعمق بين النساء في الخليج العربي. لحظة الحقيقة التي جعلت سلمى تتجه إلى الاحتراف في ممارسة رياضة الغوص الحر كانت خلال درس تدريبي استطاعت فيه أن تحبس أنفاسها لمدة ثلاث دقائق. نسعد بأن يكون غلاف "سيدتي" وصفحاتها امتداداً لأجيال من شخصيات عطاؤهم كبير وبصمتهم الناجحة بارزة. الدكتورة فاتنة شاكر – جدة سلمى – كانت أول رئيسة تحرير لمجلة "سيدتي" العريقة حيث شهدت انطلاقتها عام 1980م، وأول صوت نسائي تبثه الإذاعة السعودية.
لحظات الحقيقة تتجلى أيضاً في تأثير الكلمات والمشاهد، أفردنا لكم عبر صفحاتنا تحقيقاً عن كاتبات السيناريو اللاتي يعبرن عن هموم المجتمع فيطرحن قضايا مهمة ليصل أثر كلماتهن إلى صناع القرار لإيجاد الحلول. حدثتنا الكاتبة المصرية إنجي علاء خلال لقائنا معها: "هناك أعمال تتحدث عن مشاكل يواجهها المجتمع، فيسلط السيناريو الضوء عليها، من دون أن يكون مطالباً بوضع حل لها. وفي المرحلة التالية، تتوجه أجهزة الدولة المجتمعية لإيجاد الحل كقضية التنمر التي عانها منها الكثيرون من أصحاب الهمم فتحركت حينها مؤسسات الرعاية الاجتماعية لدعمهم ودمجهم مجتمعياً وتوفير سبل الراحة لهم".

علينا ألا نخشى مواجهة لحظات الحقيقة فقد قدرها الله في الوقت المناسب لنا.



لمى بنت ابراهيم الشثري

Lamashethry Lamashethry



CONTENTS

فهرس









80



110
100
MINT
114

تم افتتاحها لتستضيف أهم الفعاليات والمناسبات
جدة «سوبر دوم» أكبر قبة معلقة في العالم

بمساحة تزيد على 39 ألف متر مربع، و6 شاشات عملاقة تعدّ من أكبر شاشات العرض الداخلية في العالم مجهزة بأحدث الأنظمة الصوتية، صممت قبة جدة «سوبر دوم» كأكبر قبة في العالم بلا أعمدة لاستضافة الفعاليات والمناسبات بمختلف أنواعها، كالفعاليات الترفيهية والرياضية والثقافية المحلية منها والعالمية، والمعارض والعديد من المشاريع المختلفة، وقد افتتحها الأمير خالد الفيصل أمير منطقة مكة المكرمة في التاسع من يونيو / حزيران 2021.

جدة | نسرين عمران Nesreen Omran
الصور خاصة من إمارة منطقة مكة المكرمة



الأمير خالد الفيصل يفتتح جدة «سوبر دوم».

الفيصل: التهنئة لمن أبدع وابتكر

«الشكر لمن حضر.. والعذر لمن اعتذر.. والتهنئة لمن أبدع وابتكر» كانت تلك كلمات الأمير خالد الفيصل مستشار خادم الحرمين الشريفين وأمير منطقة مكة المكرمة خلال حفل تدشين قبة جدة سوبر دوم، حيث قدم التهنئة للمبدعين والمبتكرين، واطلع على إنجازات تمت خلال 14 عاماً في المنطقة بمشاركة القطاعات الأهلية والحكومية وأبناء المنطقة.

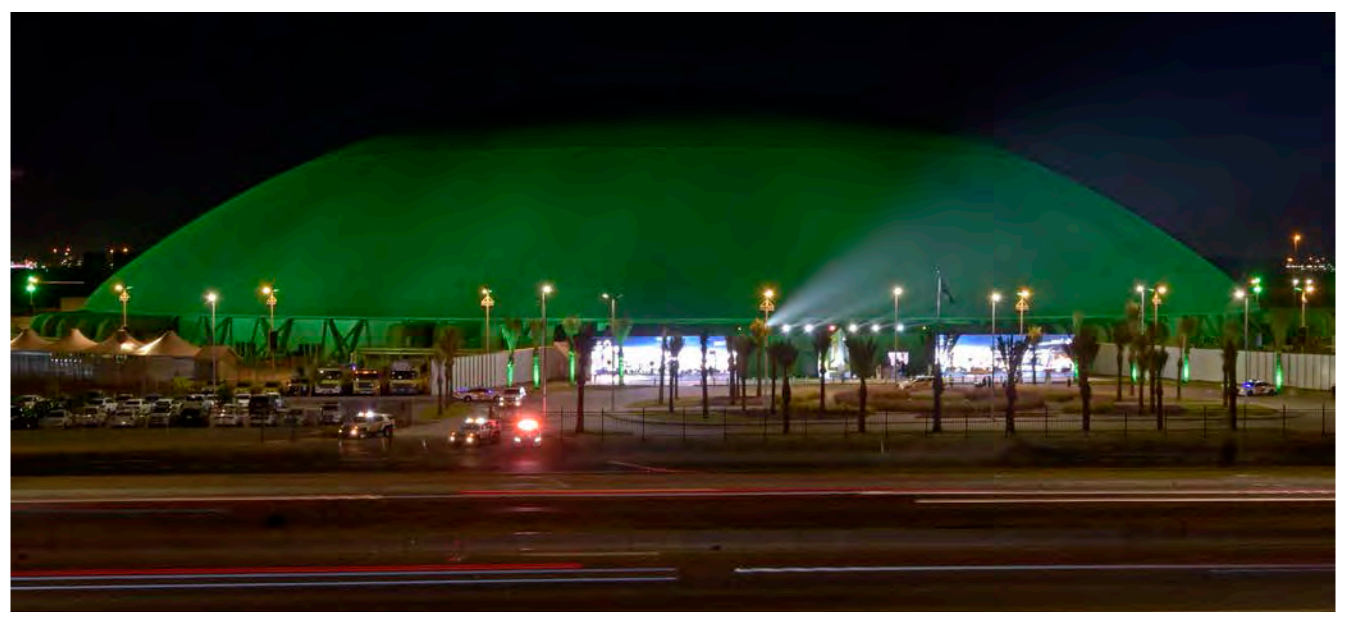
مواصفات القبة

يبلغ قطر جدة سوبردوم 210 أمتار ومساحتها 39,753 متراً مربعاً، وارتفاعها 46 متراً، حيث يمكن للقبة التشكل بحسب احتياجات كل فعالية ومشروع. وبتلك الأرقام والمساحات العائلة حطمت قبة جدة سوبر دوم رقماً قياسياً في موسوعة غينيس لتصبح أكبر قبة بسقف بلا أعمدة في العالم، بالإضافة لكونها أكبر قبة جيوديسية في العالم محطمة رقم غينيس آخر.

أولى فعاليات القبة

«معرض رقمي» هو أول مناسبة تقام في قبة جدة أنشأته إمارة منطقة مكة المكرمة لتعريف الناس بمنجزات الدولة في منطقة مكة المكرمة، ويعد المعرض الرقمي الأول من نوعه على مستوى السعودية يحكي مسيرة التنمية خلال 14 سنة ماضية.

وجذب المعرض مرتاديه بالعروض الرقمية لمشاريع المنطقة كأول معرض من هذا النوع على مستوى المملكة شملت جانب تنمية المكان، ومن أبرز المشاريع إعمار مكة وتطوير الواجهات البحرية بمحافظات المنطقة، ومشروع قطار الحرمين، ومطار الملك عبدالعزيز الدولي في جدة، ومطار الطائف الدولي الجديد، إضافة إلى مشاريع الصحة والتعليم والمياه والمشاريع الخدمية الأخرى التي تمّ تنفيذها في محافظات المنطقة بدعم من حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان.



قبة جدة من الخارج.

التعريف بالمشاريع الجاري تنفيذها

كما حدد المعرض جانباً للتعريف بالمشاريع الجاري تنفيذها والمستقبلية التي تتوائم ورؤية المملكة 2030، إلى جانب استعراض ما تحقق في جانب بناء الإنسان بلغة الأرقام ومنها وصول التعليم الجامعي إلى جميع محافظات المنطقة، وملتقى مكة الثقافي تحت شعار «كيف نكون قدوة»، وحملة الحج عبادة وسلوك حضاري، ومعهد الأمير خالد الفيصل للاعتدال، ومنتدى منطقة مكة الاقتصادي، وغيرها من المبادرات والبرامج التي كان لها أثرها في إحداث حراك ثقافي بالمنطقة، ما أسهم بشكل فاعل في رفع مستوى الثقافة لدى أبنائها، وحفّز لدى القطاعات والأفراد روح المنافسة وصولاً للتطوير المنشود.

أيام مكة للبرمجة

وشهد المعرض - ضمن برنامج فعالياته التي استمرت على مدى أسبوع - انطلاقة أيام مكة للبرمجة والذكاء الاصطناعي، كإحدى المبادرات الريادية لملتقى مكة الثقافي في دورته الخامسة التي تحمل عنوان «كيف نكون قدوة في العالم الرقمي»، وشاركت فيها فرق من طلاب وطالبات جامعات الملك عبدالعزيز، وأم القرى، وجدة، والطائف، وجامعة الأعمال والتكنولوجيا إلى جانب متخصصين وأكاديميين في مجالات التقنية والبرمجيات والذكاء الاصطناعي، تنافسوا على ابتكار حلول وبرامج تقنية تسهم في الارتقاء بقطاعات الحج والعمرة والسياحة والترفيه، بما ينعكس إيجاباً على الخدمات المقدمة، كما تخلله تشخيص للجوانب الإيجابية وتحديدها بهدف تعزيزها وتطويرها بما يتواكب والتطوّر المتسارع في جوانب التقنية، ويسهم في الوقت ذاته في الوصول بالخدمات المقدمة للمستوى الذي يحقق الآمال والطموحات.

واستضاف المعرض عدداً من الكوادر الصحية في المنطقة والمحافظات التابعة لها، احتفاءً بهم وتقديراً لدورهم البطولي في مكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ 19)، إلى جانب ما شهده المعرض من جلسات حوارية ناقش فيها المشاركون عدداً من الموضوعات من بينها الجوانب الإعلامية والإعلانية وتأثرها بالطفرة التقنية، وتطوير الخدمات والتنمية والذكاء الاصطناعي وغيرها.

الأمير خالد الفيصل:
الشكر لمن حضر.. والعذر لمن اعتذر.. والتهنئة لمن أبدع وابتكر.



القبة من الداخل.



المسرح العملاق داخل القبة.

بمشاركة فنانين عالميين:

معرض «ثرى» السعودي الأول للبيئة

تماشـيًا مع رؤية السـعودية 2030، التي أطلقت العديد من المبـادرات والبرامج؛ لتعزيز مفهوم الاسـتدامة، وتحقيق أهـداف حمايـة البيئة. نظم مركـز الملك عبـد العزيز الثقافـي العالمي (إثراء) في مدينة الظهرات شـرقي السـعودية وبالتعـاون مع «أركاديا إيـرث»، الرائدة في مجال التنمية البيئية، معرضاً فنياً تفاعلياً تحت عنوان «ثرى» لتسـليط الضوء على جانب كبير من التحديات والقضايا العالمية البيئية التي تواجهها البيئة على سطح الأرض من خلال استعراض مجموعة من الأعمال واللوحات الفنية التي قدمها فنانون من مختلف دول العالم. باستخدام تقنيات الواقع المعزّز والافتراضي.

الرياض | إبراهيم اللويم Ibrahim Alluawiam
الصور مقدمة من مركز الملك عبدالعزيز الثقافي

تراكيب تفاعلية

تهدف «أركاديا إيرث»، وهي أول منصة متعددة القنوات عبر معرض «ثري» إلى إيصال رؤيتها ورسالتها، وللمرة الأولى إلى السعودية، من خلال أعمال تركيبية تفاعلية، وبعدسة تصور المستقبل باستخدام الواقع المعزز والافتراضي، كما أنها تُلقي الضوء على مفهوم تمكين الأفـراد، حيث سيتوافر مع كلّ عمل فني تركيبي نص تعليمي يبيّن بعض الحقائق المقلقة حول مستقبل كوكبنا، إضافةً إلى مقترحات سهلة التنفيذ لإلهام الجميع ليصبحوا جزءاً من الحل.

فنانون عالميون

يحتوي المعرض الذي يقام على مساحة 15 ألف متر مربع على 7 غرف تم صُنعها وتركيبها بوساطة مجموعة من التراكيب الفنية التفاعلية، من مواد معاد تدويرها، ومن عناصر قابلة لإعادة الاستخدام، وحظي المعرض بمشاركة عدد من الفنانين العالميين الذين تنافسوا على تقديم عدد من المنحوتات التي لفتت انتباه الزوار، منها تركيب فني مستوحى من قصة كهف أفلاطون من تصميم الفنانة البصرية الشهيرة «باسيا غوزينسكا» أطلقت عليه اسم «كهف الألوان»، وقامت بتصميمه من السلال والأكياس البلاستيكية والأدوات والنفايات قابلة للتدوير والتي تم التخلص منها على الطرقات، والشواطيء والمرافق العامة، والأماكن الصناعية، وتهدف فكرة تصميم كهف الألوان إلى إعادة النظر في علاقتنا بسلة النفايات ومدى أهميتها بالنسبة للبيئة.

كما شارك الفنان الشهير«دانيل بوبر» بتصميم لمجسم ضخم الذراعين مصنوع من المنتوجات الطبيعية، حيث ترمز الأيدي إلى لفتة ترحيبية، ودعوة للزوار للتجول في قلب الطبيعة.

تجارب فريدة

ويقدم معرضثرى»، الذي يستمر إلى شهر سبتمبر 2021، عروضاً لتجارب حية وفريدة من نوعها لمؤسسة «متا» تظهر المشاكل البيئية التي يتعرض لها كوكب الأرض من مختلف بقاع العالم ويتم عرضها للزوار عبر شاشات متعددة. تصور المستقبل باستخدام تقنيات الواقع المعزّز والافتراضي، والموسيقى ورواية القصص، منها واحة الأوكسجين الذي يستعرض قصة تكوين الأكسجين على كوكب الأرض إلى جانب التطرق لأهمية غابات المانغروف، وأكثر النظم البيئية المهددة في العالم، كندرة المياه والاستهلاك المفرط للبلاستيك والشعب المرجانية والتنوع البيئي من حولنا.



أشجار المانجروف



الممر المائي

جولة افتراضية

اتاح مركز الملك عبدالعزيز الثقافي «إثراء» جولة افتراضية تفاعلية مثيرة لزوار معرض «ثرى» عبر التطبيق:
https://apps.apple.com/sa/app/terra-for-ithra/id155647306
الذي يحتوي على مقاطع الفيديو والصوت و360 عرضاً والكائنات ثلاثية الأبعاد والتركيبات التفاعلية والعديد من ميزات الواقع المعزز الأخرى.

«الرحلة»..
أول فيلم أنيميشن سـعودي ياباني بتقنية 4DX

في تجربة سـعودية تهدف إلى تقديم محتوى إبداعي محلي على أعلى مسـتوى، وتصدير الثقافة والإبداع السعودي إلى الأسواق العالميـة، تعـرض صـالات السـينما السـعودية فيلـم «الرحلة» باسـتخدام أسلوب الأنيميشـن، والذي يعد أول تعاون سعودي - ياباني بين مؤسسـة بين «مانجا للإنتاج» التي تختص في صناعة المحتـوى الإبداعـي مـن خلال إنتـاج الرسـوم المتحركـة وألعاب الفيديـو و«توئـي أنيميشــن» اليابانية حيث جرى العمـل عليه في كل من الرياض وطوكيو، بفريق إنتاج ضمّ أكثر من 300 شخص.

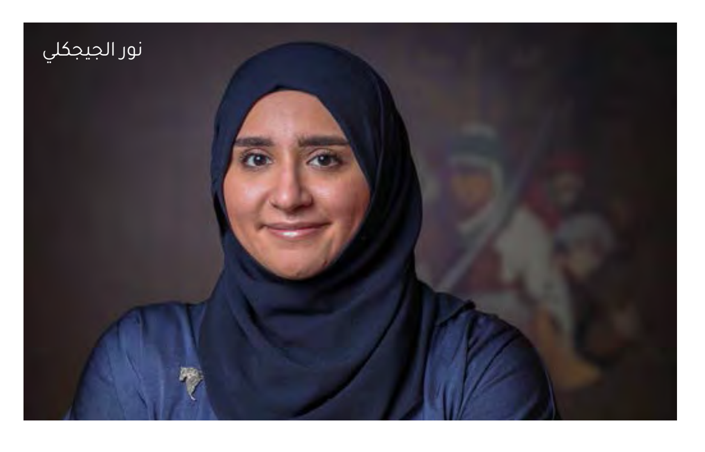
الرياض | إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib



بوستر الفيلم

قصة الفيلم
فيلم الرحله هو حكاية ملحمية وفانتازيا تاريخية تعرض الحضارات القديمة في الجزيرة العربية والشرق الأوسط بقالب جذاب وجودة عالية، بهدف تقديم محتوى خالد وممتد للأجيال القادمة. وهو من إخراج «شيزونو كوبون» الذي سبق له إخراج أفلام «المحقق كونان» و«جودزيلا»، حيث حرصت مانجا للإنتاج ومؤسسة مسك الخيرية كل الحرص باستقطاب وتدريب عدد من المواهب السعودية في استوديوهات «توئي أنيميشن في مجال فن الأنيميشن، خلال إنتاج الفيلم.

تحقيق الحلم
عن مشاركتها ضمن صناع فيلم الرحلة قالت نور الجيجكلي، منتجة مساعدة في فيلم الرحلة: «قـد يكون التعبير الـذي سأستخدمه مكرراً أو متوقعاً، إلا أن عملية إنتاج فيلم «الرحلة» كانت رحلة بحد ذاتها! ولـم تبتدئ رحلتنا مـع بـدء عملية إنـتاج الفيلم في 2017، بل إنها بدأت مذ كنا صغاراً، نحب الرسوم المتحركة اليابانية وغيرها، ونتابعها بشغف، ونتخيل أنفسنا جـزءاً مـن عالـمها. فمـن منا كـان يتصور أن خيـالات الطفولة وأحلامـها ستتحقق يوماً ما؟».
وأضافت نور: «لو أن أحلامنا تحققت بأن صرنا جزءاً من هذا العالم القصصي الإبـداعي الجميل لاكتفينا. لكن كـرم المملكة العربية السعودية وانطلاقتها نحو العالم كانا أكبر من ذلك بكثير، فحظينا بفرصة العمل مع أولئك الذين طالما شاهدنا أعمالهم في الصغر وأحببناها، جنباً إلى جنب! ينادوننا بأسمائنا، نراسلهم على عناوينهم مباشرة من دون وسيط، ونتشرف أيما تشريف بتعريفهم إلى حضارتنا والكثير مما خفي عليهم لبعد المسافة. كنا نقول لهم: (أترون كيف نعرف الكثير عن حضارتكم؟ هذا ما نقلتموه لنا في أعمالكم، والآن حان دورنا لننقل لكم ولمشاهدينا حول العالم ما لدينا».
وتابعت: «في قلب الحلم، تحصل أجمل المفاجآت غير المتوقعة، ذلـك بـأن مـن شـاركـوني تحقيق الحـلم مـن أعـضـاء فـريق مانجا



كانوا يشتركون معي بالحلم أصلاً، وقد سعى كل منهم إليه في دربه وعلى طريقته حتى التقينا في مانجا، وكل منا لديه موهبته الاستثنائية التي لعبت دوراً مهماً في عملية الإنـتـاج. فكانت مفاجأة سارة ببعضنا البعض، تحولت إلى فخر وثقة عميقين».
واختتمت نور حديثها: «نسأل الله تعالى أن يكون قد وفقنا فيما قدمنا، ونسأله تعالى أن يوفقنا فيما سيأتي. نتمنى لجميع جمهورنا الحبيب مشاهدة ممتعة، لرحلتنا منذ الصغر حتى اليوم، فيلم الرحلة».

تمثيل السعودية
وأشارت دالية أبو عباة، المديرة المكلفة للتسويق والعلاقات العامة في مانجا للإنتاج، إلى أن فيلم الرحلة لم يمكن عملاً سهلاً، حيث سخر الفريق إمكاناتهم ومواهبهم لتمثيل المملكة العربية السعودية بشكل لائق وبحجم يليق بثقة ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بأبناء وطنه.
وأضافت: «منذُ دخولي شركة مانجا للإنتاج وأنا أرى في أعين فريقي هذا الطموح والشغف لهذه الصناعة. ولن تتوقف مانجا للإنتاج أبداً بإذن الله في تمثيل المحتوى المحلي والثقافة العربية السعودية ونقلها للعالم العربي والعالمي. الفيلم هو البداية فقط في دخول مانجا للإنتاج في مجال صناعة الأفلام السينمائية وأحث الجميع على مشاهدته حيث أنني أعدهم بأنهم سينتقلون إلى عوالم مختلفة من الإبداع والفن بشكل لم يسبق لهم رؤيته من قبل».

الغواصة سلمى شاكر:
البحر بيتي الثاني وشواطئ السعودية مكان راحتي

تجتذب شواطئ المملكة العربية السعودية الغواصين ومحبي البحر وكائناته الحية من شعاب مرجانية وثروة سمكية وحيوانات بحرية من مختلف العالم، وقد اعتبرت سلمى شاكر الغواصة السعودية ذات الـ21 عاماً البحر بمثابة بيتها الثاني كونها من عائلة "بحرية" فوالدها قبطان وخبير بحري ووالدتها بالتالي عاشقة للبحر. تأثرت بشواطئ السعودية ذات الطبيعة الخلابة تأثراً كبيراً، فغاصت في أعماقها لتكتشف مكنوناتها وأسرارها حتى باتت مكان راحتها. «سيدتي" التقت الغواصة سلمى شاكر لنتعرف إليها أكثر في الحوار الآتي.

تنسيق وإشراف | **زهراء الخالدي Zahraa Alkhaldi**
حوار | **نسرين عمران Nesreen Omran**
تنسيق الأزياء | **ريهام ابو الفرج Reham Abulfaraj**
الأزياء من @otkutyrfashionhouse
المديرة الإبداعية | **رزان مسلم Razan Mussallam**
تصفيف الشعر | **سوسن ليليش Sawsan Lilish**
مكياج | **نوران باخشوين Nouran Bakhashwain**
موقع التصوير | **ساحل البحر الأحمر في مدينة جدة**



الفستان من OTKUTYR



الفستان من ترك جادالله Turk Jadallah

حرص والداي على تعليمي أنا وإخوتي السباحة والغوص وصيد السمك منذ الصغر.

من هي سلمى شاكر؟
سلمى أحمد شاكر عمري 21 سنة، طالبة في جامعة عفت تخصص تصميم منتج، من عائلة تعشق البحر وقضت كل وقتها وحياتها فيه. لذلك أجد أن البحر له تأثير عالٍ جداً على حياتي فهو مكان راحتي وبمثابة بيتي الثاني.

بداية الغوص

كيف كانت بداياتك مع الغوص الحر؟
بدأت الغوص (السكوبا) من عمر 10 سنوات ولكن لم أرتبط به. وقبل ثلاث سنوات التقيت مدربتي «مريم شعلان» للمرة الأولى في درس static، أي ما يعرف بحبس النفس خارج الماء، وقمت بحبس نفسي لمدة ثلاث دقائق، فانبهرت مدربتي بقدرتي على ذلك، وشجعتني أن ابدأ بأخذ دورة المستوى الأول في الغوص الحر، فأعجبتني الفكرة ولكن لم يتسنَّ لي أخذ الدورة لانشغالي في دراستي الجامعية.
وقبل سنتين شاهدت فيديو لشخص يحبس أنفاسه لمدة أربع دقائق فشعرت بالحماسة وأردت ان أصل إلى هذه الدرجة، وهنا تذكرت المدربة مريم وكل ما أخبرتني به عن الغوص الحر، فقمت بمراسلتها وسجلت في دورة المستوى الأول، ولم يطل الأمر حتى تمكنت من الحصول على دورة المستوى الثاني مع فريق JFS مدرسة جدة في الغوص الحر، وقبل سنتين تقريباً سافرت إلى مدينة "دهب" في جمهورية مصر وشاركت بمسابقة دهب للغوص الحر، وبعد تدريب مستمر لمدة شهر حققت وبحمد الله رقماً قياسياً ولقب أول سعودية تصل إلى 45 متراً تحت الماء، وهو الأعمق بين النساء الخليج العربي.

من كان الداعم لك؟
والدي الكابتن أحمد شاكر مصدر اهتمامي للبحر والغوص، فهو قبطان بحري ومدرب غوص متخصص بعلوم البحار، ووالدتي ريم الغلاييني محبة للبحر وكنا نشاهد معاً الأفلام الوثائقية للبحار وأنواع الأسماك والقروش بكل فرح وسعادة أنا وإخوتي، وعندما اقترحت أن ابدأ الغوص الحر قدموا لي الدعم.

ما هو تأثير الوالدين على سلمى شاكر وممارستها للسباحة والغوص ألم يكن هناك خوف أو قلق من البحار والغوص فيها؟
حرص والداي منذ الصغر على تعليمي أنا وإخوتي السباحة والغوص وصيد السمك في أحسن المدارس، فتعلمت في مدارس خاصة بأمريكا وعندما فكرت أن أسافر وأشارك في مسابقات عالمية وبدأت أنزل إلى مستويات عميقة شجعوني وبالطبع كان هناك خوف كأي والدين يخافان على ابنتهما، إلا أن حبي الشديد للغوص جعلهما يدعماني ويشجعاني.

جدتي إنسانة لكل العصور

كيف أثرت عليك فاتنة أمين شاكر - أول رئيسة تحرير لمجلة «سيدتي» - وهل فكرت أن تعملي في مجال الإعلام؟
«جدة فاتنة» شخص ملهم وآمل أن أكون رائعة وناجحة مثلها في يوم من الأيام. لقد كانت دائماً داعمة وتعلمت منها الكثير أنا واخوتي ووالدي وأتمنى أن أتعلم منها أكثر وأكثر إنها إنسانة لكل العصور.
ففي مجال الغوص الحر كانت جدة فاتنة تشجعني دائماً لأقوم بعمل أفضل وتتابع ما نقوم به أنا واخواتي وربنا يحفظها لنا.

كيف تمكنت من التوفيق بين دراستك وممارستك للغوص؟
بدأت الغوص في صيف 2019 وكان الأمر سهلاً جداً لأنه لم يكن هناك دراسة فكان كل تركيزي على الغوص، ولكن عندما بدأت الجامعة واجهت صعوبة بالموازنة بين الغوص والدراسة، ولكن بعد ذلك، والحمد لله، عملت لنفسي جدولاً لأوفق بين الدراسة والغوص.

الاستمتاع بممارسة الرياضة

ما هو الغوص الحر؟
الغوص الحر هو السباحة (النزول) تحت الماء من دون مصدر خارجي للهواء، وتوجد طرق كثيرة حتى يصل الشخص إلى مستوى معين من القدرة على حبس النفس لمدة طويلة، وهذه الرياضة تتطلب قوة جسدية نعم ولكنها أيضاً رياضة ذهنية، حيث يتعين على الشخص التركيز والتصميم حتى يصل إلى هدفه.

هل تنصحين بتجربة الغوص الحر؟
على كل فتاة أو شاب أن يتبعوا شغفهم ويجربوا ما يشد انتباههم، فنحن لن نخسر حينما نجرب الجديد، والغوص الحر من أجمل تجارب حياتي، فقد جعلني أكثر دراية بقدراتي الذهنية والجسدية، وتفاجأت بمدى قوة العقل والجسد عندما يتحدان، أقول لكل شخص عليك أن تجرب الغوص الحر، فقد تشعر بالشغف الذي شعرت به، وعليك القيام بما في وسعك من أجل تحقيق ما تطمح إليه.

بدأت الغوص (السكوبا) في سن العاشرة، أليس من الصعب على الطفل ممارسة السكوبا في هذه السن كونه يحتاج إلى الكثير من الأمور والمعدات؟
إذا كان الطفل متحمساً لبدء الغوص السكوبا أو الغوص الحر عليه أن يفعل ذلك تماماً. العمر المسموح به لبدء الغوص السكوبا هو 10 سنوات والعمر المسموح للغوص الحر هو 12 سنة. مع المدربين المناسبين واتباع جميع إجراءات السلامة، يجب أن يبدؤوا والأهم من ذلك أن يستمتعوا بالرياضة الرائعة.

ما هي أنواع الغوص وما الفرق بين السكوبا والغوص الحر وأيهما أنسب لممارسته في شواطئ البحر الأحمر؟
هناك الغوص الرياضي والغوص التجاري والتقني والعلمي والحربي. والفرق بين السكوبا والغوص الحر، أن الغوص الحر هو السباحة أو الغوص تحت الماء من دون مصدر خارجي للهواء، حيث يعتمد بشكل كامل على قدرتك في حبس أنفاسك. والغوص السكوبا هو النزول تحت الماء باستخدام أسطوانة الهواء.





لدينا الكثير من المقدرات البيئية الجاهزة للاستثمار السياحي ومن ضمنها 1166 جزيرة في البحر الأحمر.

الإطلالة من ترك جادالله Turk Jadallah

عدد المدربين في الغوص الحر بدأ يزداد ولكن عدد المدربات مازال محدوداً.

هناك طريقان للغوص الحر، الغوص الممتع وغوص التدريب الذي من الأفضل فيه أن تتوجه للمدربين والمتخصصين لأنهم على دراية بالمنطقة التي سيتم فيها التدريب الغوص ووسائل الأمن والسلامة. والغوص الممتع أيضاً لابد من التأكد من سلامة المكان وأنه آمن للغوص، ولدينا في السعودية أماكن كثيرة فيها فأنا تقريباً غصت في كل الشواطئ من ينبع أملج وشواطئها البكر حتى وصلت إلى حقل عند حدود الأردن، وسفينة جورجيوس فيها أماكن كثيرة جميلة وغزيرة بالحياة البحرية ولا يمكن تخيل بأنها موجودة لدينا في بحر السعودية الأحمر.

أماكن وافرة للرياضات البحرية

المملكة العربية السعودية مليئة بالشواطئ والأماكن المخصصة للسباحة هل كان ذلك محفزاً لك خاصة وأن والدك أحمد شاكر المتخصص بعلوم البحار؟

لقد وهب الله السعودية شواطئ طويلة على البحر الأحمر تمتد لأكثر من 1600 ميل بحري، ويوجد لدينا الكثير من المقدرات البيئية الجاهزة للاستثمار السياحي ومن ضمنها 1166 جزيرة في البحر الأحمر، وبهذه الأرقام الكبيرة لدينا الكثير من الأماكن المناسبة طوال السنة لممارسة جميع أنواع الأنشطة البحرية كالغوص بأنواعه وجميع ألعاب الشراع والصيد الرياضي المحافظ على البيئة بأنواعه. لذلك كانت أحد أعمدة رؤية المملكة 2030 استغلال هذه المقدرات بطريقة مستدامة ومحافظة على البيئة لتكون مصدراً قومياً للأجيال الحالية والتالية.

ما هي المعوقات التي تواجه الغوص الحر؟ وأين نحن من البطولات العالمية في هذا المجال؟

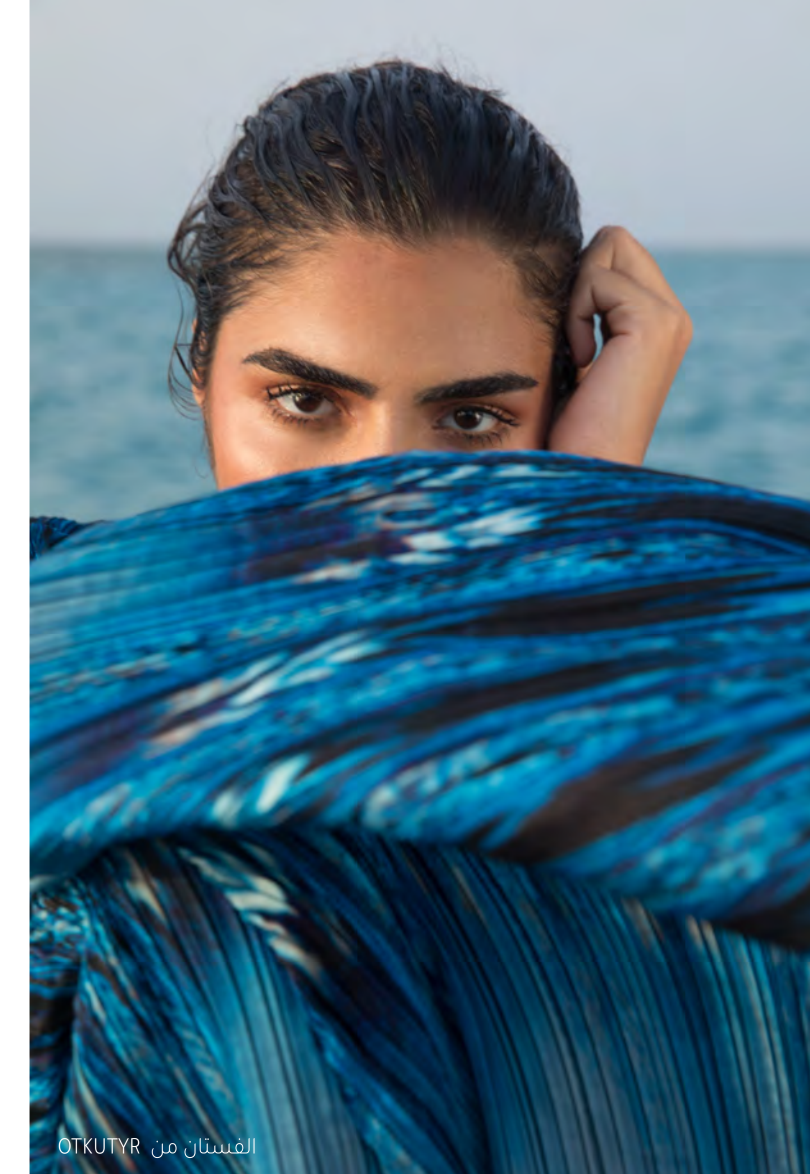
لكل مجال رياضي صعوبات، ولكن على الإنسان أن يمضي قدماً ويدفع نفسه إلى الأمام في الأيام الصعبة.
فعلى سبيل المثال هناك أوقات لم أستطع الوصول إلى الأعماق وشعرت بعدم الرغبة في الغوص، ولكني تعلمت بأن أستمع إلى جسدي وأحترم قدراتي وحدودي حتى أمارس هذه الرياضة بأمان وإتقان. وأتمنى أن تصبح السعودية إحدى أفضل الدول التي تستضيف بطولات عالمية في الغوص الحر. وبالنسبة للمعوقات التي تواجه الغوص الحر تتمثل بعدم وجود مدربات نساء كما ذكرت إلى جانب أننا بحاجة إلى دعم وتوفير أماكن أو مناطق مخصصة للتدريب وممارسة الغوص.

هل تعتقدين أن الإعلام منح السباحة والغوص الحر مساحة كافية كغيرها من الرياضات والسباقات؟

يعدّ الغوص الحر رياضة جديدة جداً في العالم. تم تأسيسها أو تسميتها قبل 17 عاماً فقط.. لذلك هي رياضة جديدة جداً في السعودية وأصبحت معروفه لدى عدد كبير من الناس خلال العامين الماضيين؛ لذا أنا أؤمن بأن هذه البداية فقط.

ما هو طموحك في المجال العلمي والعملي وفي الغوص الحر؟

أهدافي في الغوص الحر مستمرة، وأريد أن أتحدى نفسي لأصبح أفضل. أود أن أصبح مدربة غوص في المستقبل القريب، وأستمر في المشاركة بالمسابقات. بالإضافة إلى ذلك، وبغض النظر عما يحدث، فإن الغوص الحر سيكون دائماً جزءاً من حياتي.


الفستان من OTKUTYR

شواطئ السعودية الممتعة

أعماق البحرة الأحمر مليئة بالكائنات البحرية والتي يعشق ممارسو هذه الرياضة اكتشافها، كيف ترين ذلك؟

أروع اللحظات في حياتي عندما كنت أغوص في البحر الأحمر تحديداً في شواطئ مدينة حقل، عند سفينة جورجيس، كنت أغوص مع بعض من أصدقائي ورأينا هذا المخلوق الضخم المذهل يمر بنا، كان حوت القرش. أمضينا ساعة في السباحة هناك واستمتعنا بالجمال الذي خلقه الله. ولا شك أننا محظوظين لأن لدينا مثل هذا البحر الأحمر وعلينا الاهتمام به للحفاظ عليه.

بعد الانفتاح التي شهدته السعودية كيف تنظرين لمستقبل الرياضة النسوية فيها لاسيما الغوص؟

خلال السنتين الماضية شهدت السعودية تطوراً ملحوظاً في شتى المجالات وكان للمرأة النصيب الأكبر في ذلك، ما ساعد الكثير منهن على اكتشاف هواياتهن ومواهبهن ورياضاتهن. فالانفتاح منحهن منصة للقيام بذلك. واعتقد أنها البداية وإن شاء الله القادم أجمل.

هل لدينا مدربات ومدربين بشكل كاف؟

عدد المدربين الشباب في الغوص الحر بدأ يزداد وبشدة، ولكن عدد المدربات مازال محدوداً. وأتمنى أن يوازي عدد المدربات عدد المدربين الشباب في المستقبل إن شاء الله.

اذكري لنا بعض الأماكن التي ترين أنها مناسبة للغوص والسباحة في السعودية؟



الإطلالة من هنيدة صيرفي
Honayda Serafi

الرغبة الروحية...

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



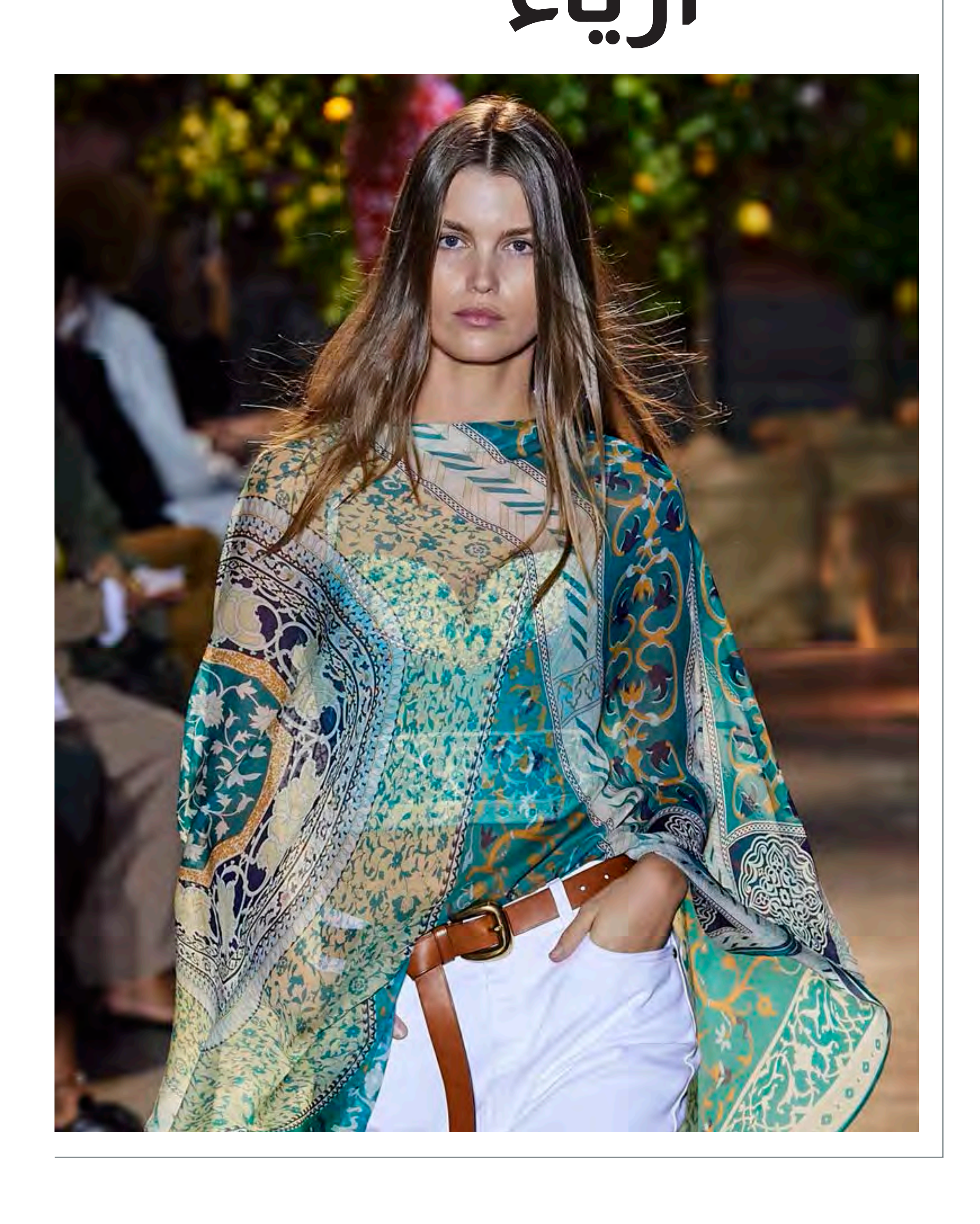
إن صورة وجهك الحقيقي وطبيعتك الأصلية لا تظهر بعدما تستيقظ مِن نومَك مُبكراً أو بعد تناولك الوجبة المُفضلة، بل هو ما يظهر عِند الشدائِد، عِند مرورك بعقباتٍ صعبة، فتَبرُز صورة ما بداخِلك من إنسان، ويتوقف الدور السينمائي الذي اعتدت تقديمهُ أمام الناس، وأنت تعرف عن كثب أنها ليست حقيقتك..

في زمَنٍ انطفأت فيهِ آخر شموع المشاعر الصادقة، وصارَت الرغبة في إشباع الغرائز الإنسانية هي الكيان المُسيطر على سلوك البشر، تُحرِكَهُم في سبيل بناء بُرجٍ ضخم مِن السعادة الشخصية، مُتجاهلين بذَلِك أحقية الغيرِ في الشعور بوجودهِ ووِجدانهِ إنها الرغبة حين تغرِز أنيابَها في طبيعة فطرتنا البريئة، فتُلوثها، تُفَتِتها، وتُلحِقها بمن سبقوها، من ماتت مشاعرهم وأفئِدَتَهُم فصاروا جماداً تُحرِكهُم الرغبة، يُغطي وجوههم ظِل مِن ظلامٍ حالِك، يعكس ما بداخِلَهُم من جفاف الإحساس، وخلاء المشاعِر، وهلاك الضمير..

هكذا هي الرغبة، حين يكون معيار أعيُن المرأة للرَجُل بما يملُك مِن مال وأعمال، فتتغير صور الرِجال في عيون بعضهُن إلى خزائِن مِن المُمتلكات، تتحرك على الأرض، صناديق مِن المال تذهب هُنا وهُناك، ويتلاشى الإيمان بوِجدان الرَجُل وإنسانيته. وها هُم الرِجال تُسكِرَهُم نفحات الرغبة، وتتلاعب بِهِم النزعات الذكورية الكاذِبة، فتُصاب عقولِهِم بنوع خاص مِن هيستيريا الحُب الأجش، إنه عِشق الجَسَد، فيقتلون الأرض بحثاً عما يُشبِع رغباتِهِم المكبوتة في رؤية الجمال الأنثوي، مُتناسين ما للأُنثى مِن جمال روحي خلاب، يتوارى مِن الخجل بين الضلوع، يظَل سنواتٍ مِن العُمر في انتظار مُستكشفٍ عاقل، ينتظر رَجُلاً يُحكِم التفكير بعقلهِ وقلبهِ معاً، ويُمسك بزِمام رغباتِه فلا ينصاع معها نحو طريق النزوات الوقتية، عديمة الفائدة..

هل صِرنا حقاً في زَمـنٍ قُـتِل فيه الـوجـود الإنسـاني قتلاً، وهيمنت على الأرض مشاعر طاغية مِن حُب المال والنظرات المادية لأمور الحياة؟، هل انتهى زمن الرِجال والنساء مِمَن في قلوبِهِم شيءٌ مِن الحُب، مِن الرغبة في الشعور بالآخر، مِن السعي لإسعاد الآخر، بدلاً مِن بناء قصور السعادة على رُفات مِن تعاسة الآخرين؟.. هل انقطع حبل النجاة مِن الغرق في بِحار الأنانية الضَحِلة، وتوقفت البوصلة عن الإشارة إلى المسار الصحيح لاستهلاك مشاعِرنا، بدلاً مِن إهلاكِها؟.. نحتاج حقاً إلى كَلِماتٍ حكيمة تُرجِعنا لرُشدنا، وتعود بِنا إلى الكيان الإنساني الذي وُلِدنا فيهِ، حين كانت طبيعتنا نقية، ومشاعِرنا بريئة، ولا نَعرِف في قاموس الحياة مفهوماً للمال، ولا مقياساً للجمال، فالروح أحياناً تنطِق بما لا تبوح به المظاهر، والحُب الصادِق بين اثنين من البشر لا يُقدر بثمن..!.

FASHION
REPORT
أزياء





إيلي صعب Elie Saab

Monochrome Magic
أناقة الأبيض والأسود

إطلالـة المونوكروم تعني حرفياً الأزياء المؤلفة من لون واحد. ولكن لسـنوات خلت، حملت هـذه العبـارة، ولا تزال، معنًـى آخر، وهـو الإطلالة المؤلفة مـن اللونين الأبيض والأسـود، باعتبارهما درجتين حياديتين بامتياز. وقد اسـتطاعت إطلالة المونوكروم بالأبيض والأسـود أن تسـجّل حضوراً بارزاً في مجموعات الأزياء التي يقدّمها المصمّمون مع بداية كلّ موسـم جديـد، خاصّـة أنّها ابتعدت بتصاميمها عن الكلاسـيكية التي تبصم هذيـن اللونين، من خلال إدخال بعض اللمسات العصرية التي جعلتها مناسبة لمختلف الأذواق.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



شياتزي تشان Shiatzy Chen

زهير مراد Zuhair Murad

Perfect Match

الثنائي الأنجح

يعتبر اللونان الأبيض والأسود من أكثر الألوان التي تمّ استخدامهما في عالم الموضة، سواء كانا مجتمعَين أو منفصلَين، إذ يمكن اعتبارهما رهاناً آمناً لإطلالات السيدة. ولو أردنا العودة إلى الكثير من الحضارات القديمة، لوجدنا أنه لطالما اعتُبر هذان اللونان نقيضين بما يحملانه من دلالات. فالأبيض هو لون الخير والبراءة، فيما الأسود يعتبر لوناً مظلماً يعكس الشرّ والشؤم.

ورغم هذه الدلالات المعاكسة، استطاع الأبيض والأسود أن يشكّلا أنجح الثنائيات في عالم الموضة، إذ شرع المصمّمون إلى إدخالهما في مجموعاتهم الشتوية والصيفية على حدّ سواء، حتى بات وجودهما أساسياً في خزانة كل سيّدة.



كارتييه Cartier

جورجيو أرماني Giorgio Armani

ماريلا Marella

For Work

المونوكروم لإطلالة العمل

تحتاجين لإطلالاتك في العمل إلى اعتماد أسلوب أنيق وبسيط، تبتعدين من خلاله عن الخيارات الجريئة والصاخبة. ولعلّ اللونين الأبيض والأسود هما الأكثر ملاءمة لهذه المناسبة. وتتصدّر البدلة بشكل عام، لائحة الملابس التي تختارها السيدة لساعات العمل، ويمكنك أن تجديها بتصاميم مختلفة مؤلفة من تنّورة وسترة، أو سروال وسترة. وبالطبع، تبقى للإكسسوارات الكلاسيكية التي تختارينها الدور الأبرز في إضفاء المزيد من الأناقة على إطلالتك.

بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

بالمان Balmain

شانيل Chanel

إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi



سان لوران
Saint
Laurent

Dolce & Gabbana دولتشي أند غابانا

Roger Viviers روجيه فيفييه

Off-Duty

بعيداً عن القيود

بعيداً عن القواعد التي تفرضها عليك بعض المناسبات، يمكنك أن تتألّقي بالثنائي الأبيض والأسود في مشاوير النهار واللحظات الخاصة التي تمنحك حرّية اختيار الأزياء التي ترغبين بها. وغالباً ما نبتعد عن التصاميم التي تقيّدنا ونتّجه إلى اختيار أزياء مريحة وعفوية، كسروال الجينز أو الفساتين ذات التصميم الناعم والمريح. أما الإكسسوارات، فنحتاجها عصرية تزيد من شباب إطلالتنا.

Burberry بربري

جيوزيبي
زانوتي
Giuseppe
Zanotti

آشلي ويليامز
Ashley
Williams

براندون
ماكسويل
Brandon
Maxwell



كلوي
Chloé

بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

غوتشي Gucci

Night Out

دعوة عشاء

ما يميّز إطلالتك لتلبية دعوة عشاء عن غيرها من المناسبات المسائية، هي حاجتك لاختيار أزياء أنيقة ورسمية ومريحة في الوقت نفسه. وتتنوّع الخيارات المتاحة أمامك لحضور هكذا مناسبة، بين فستان بتصميم عصري وناعم، مزيّن ببعض التفاصيل المميّزة، وبين سروال أسود كلاسيكي تنسّقين معه قميصاً أبيض مزيّناً بالكشاكش أو بقماش الدانتيل بأسلوب ناعم.

شوشانغ
Chocheng

سان لوران
Saint Laurent

فالنتينو
Valentino

شابورين Chapurin



Special Occasion

المناسبات الهامة

اللـون الأسـود هـو سيـد الألـوان مـن دون منازع. إلا أنّ الثنائي الذي يجمعه بالأبيض يزيد من فخامته وحيويّته. وقد لفتتنا في مجموعات أزياء ربيع وصيف 2021 بعض التصاميم المخصّصة للسهرات والحفلات والتي تزيّنت بهذين اللونين. رأينا الفساتين الطويلة التي تلائم هذه المناسبات بلونها الأسـود الداكن، مطبّعة ببعض الرسوم باللون الأبيض، كما لفتتنا بعض الفساتين القصيرة التي جاءت أيضاً بهذين اللونين.

Beach Outfits
إطلالات الشاطئ المنعشة

حان وقت التحضير لإطلالات الشاطئ هذا الموسم. وسواء كنت تنوين السباحة أو تناول العشاء في مطعم بحري أو الاستجمام في منتجع سياحي، أنت بحاجة إلى اختيار الإطلالات المناسبة. فما يميّز ملابس الشاطئ عن غيرها من الملابس، هو الحاجة إلى كونها مريحة ومنعشة، وأنّها لا تقيّد حركتك وتمنحك في الوقت نفسه طلّة جذابة وفريدة، وهذا تحديداً ما سعى إليه المصمّمون عند تقديم مجموعاتهم لصيف2021، والتي تضمّنت قطعاً تلائم أجواء الشاطئ.

بيروت ا **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



The Maxi Dress

الفستان الطويل

يؤمن الفستان الماكسي راحة في الحركة، ويمنحها شعوراً بالانتعاش والحيويّة. قدّمه المصمّمون في مجموعات هذا الصيف بقصّات مختلفة، منها ما جاء مرفقاً بأكمام طويلة، ومنها ما كان مكشوف الكتفين. تحتاجين مع هذا التصميم من الفساتين إلى إكسسوارات عصرية تمنحك طلّة بوهيمية جذابة تناسب أجواء البحر.



Beach Kaftan

قفطان البحر

برز القفطان بشدّة في مجموعات المصمّمين العالميين، بعد أن استطاع أن يفرض حضوره في عالم الموضة بأسلوب عصريّ ومبتكر. وقد تسلّل القفطان في مجموعات صيف 2021 وخاصّة أزياء البحر والشاطئ، ليشكّل أحد أبرز الخيارات المتوفّرة أمامنا. أتت تصاميم القفطان بأطوال مختلفة، وبلوحة ألوان متنوّعة، صيفيّة ومنعشة.



Matching Set

طقم عصري

بإمكانك أن تختاري لمشاوير الشاطئ طقماً مصنوعاً من قماش صيفي كالقطن أو الكتّان، وبتصميم عصري بسيط يمنحك الراحة ويحميك من الشعور بالحرّ. ونسّقي مع طلّتك إكسسوارات القشّ، أو إكسسوارات أخرى ذات طابع عصري وبتدرّجات تناسب لون الطقم، لتصبحي جاهزة لأي مناسبة ليليّة.



دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

ستيلا مكارتني
Stella McCartney

ماكس أند كو
Max & Co

تايملس بيرلي
Timeless Pearly

آنيا هندمارتش
Anya Hindmarch

The Little White Dress

الفستان الأبيض القصير

لمشاوير الشاطئ في نهار حارّ ومشمس، يبقى الفستان الأبيض القصير أحد أبرز الخيارات الناجحة لإطلالتك. يمنحك هذا الزيّ حرّية اختيار الإكسسوارات التي ترغبين بها، حيث بإمكانك أن تنسّقي معه حليّ موضة بلون الهافان لإطلالة هادئة وأنيقة، أو أن تمنحي طلّتك المزيد من الانتعاش والمرح من خلال إكسسوارات ملوّنة بدرجات صاخبة.



Floral Jumpsuit

الجمبسوت المورّد

بإمكانك أن تختاري أحد تصاميم الجمبسوت التي حفلت بها مجموعات ربيع وصيف 2021، والتي اغتنت بالطبعات الجذابة. ولعلّ رسومات الأزهار بمختلف أحجامها وألوانها هي العنصر الأكثر جاذبية في هذه التصاميم. لذا تألقي بجمبسوت مورّد ونسّقي معه إكسسوارات بلون أحادي كي تحافظي على أناقة إطلالتك وتبتعدي عن المبالغة.



المصمّمة العُمانية أمل الرئيسي

مصمّمة الأزياء العمانية أمل الرئيسي:
فستان زفافي أساس علامتي التجارية

بدأت مصمّمة الأزياء العمانية أمل الرئيسي مسيرتها في المجال قبل 14 عاماً، واستطاعت وضع بصمتها الخاصة من خلال الجمع بين الأزياء التقليدية والمعاصرة، ودمج التفاصيل الأنثوية بشكل يعكس أصالة وتراث وثقافة الشعب العماني. وكان لها نصيبها من الجوائز ضمن مشاركاتها بعدد من عروض الأزياء العالمية في تورينو ولندن وباريس، وتمّ اختيارها متحدّثةً في مؤتمر الفخامة العالمية، كما وحصلت على جائزة المرأة العمانية لعدة سنوات. إليك نصّ اللقاء الذي أجرته «سيدتي» معها.

الرياض | **يارا طاهر YaraTaher**
تصوير | **عماد حسن Imad Hasan**

حدّثينا عن قصّة أوّل تصميم قادك لعالم الأزياء.
اكتشفت شغفي بالموضة عندما كنت أبحث عن فستانٍ لحفل زفافي، يومها لم أتمكّن من العثور على ما أردت، لذا قرّرت تصميمه بنفسي، وأثناء عملي عليه أدركت أن تصميم الأزياء ضالّتي في الحياة، فقرّرت دخول المجال حتى أقدّم أجمل القطع.
ولهذه القطعة الأولى أهمّيةٌ كبيرة لدي، إذ إنّني أضفيت الحيوية على فستان أحلامي، حتى أصبحت فيما بعد الأساس لعلامتي التجارية، لذا شعرت بسعادةٍ كبيرة بعد تصميمها. ولولا ثقة عائلتي وأصدقائي، لما استطعت اتّخاذ هذه الخطوة واقتحام عالم تصميم الأزياء.

ما الصعوبات التي واجهتكِ عند اطلاق علامتك التجارية؟
أطلقت علامتي التجارية عام 2007، وواجهت في سبيل ذلك عدداً من التحدّيات، التي تعاملت معها بوصفها دروساً لي، ونقاط انطلاقٍ لترسيخ وجودي في عالم الأزياء بإنشاء هويةٍ قوية لأمل الرئيسي، وتصميم وإنتاج مجموعاتٍ في وقت محدّد، والحمد لله، تغلّبت على كلّ التحدّيات التي واجهتني، خاصةً مع وجود فريقٍ داعم.

هل كان لفيروس كورونا تأثير على علامتك التجارية؟
الفيروس أضرَّ بالجميع، وبوصفنا علامةً تجارية، كان علينا مواجهة عديدٍ من التحدّيات غير المتوقّعة، مثل الاضطرار إلى إغلاق وحدة الإنتاج، ما أثّر على الطلبات والتسليمات، إذ وضعت صحّة الموظفين وسلامتهم في قمّة أولوياتي، والحمد لله، تمكّنّا من التعامل مع كلّ ذلك بوصفنا فريقاً واحداً، وخرجنا أقوى من ذي قبل.

ما مدى تأثرك بالتراث العماني والأزياء التقليديّة؟
بلدي الجميل عُمان مصدر إلهامي في جميع مجموعاتي، فهناك الكثير من التراث والثقافة والطبيعة المتجذّرة في عمق البلد، وكلّ ذلك يلهمني باستمرار. إنّ ترجمة هذه العناصر في تصميماتي وعرضها في بقية العالم جوهر علامتي التجارية.

بماذا يختلف تصميمكِ الأزياءَ العُمانية التقليدية والعباءات عن الفساتين والقطع الأخرى؟
يعجبني تصميم القطع التي أدمج فيها بين التقاليد والحداثة، مع الحرص على تكريم الجذور العربية. أقوم بأخذ جوهر الصور الظلّية التقليدية، وأدمجها مع القصّات والعناصر الحديثة، لأبقى وفيّة لجماليات أمل الرئيسي، كما أدمج التفاصيل الأنثوية في شكل تطريزٍ وأقمشةٍ متدفّقة.

ما الخامات التي تفضّلين استخدامها في تصاميمكِ؟
يعجبني تصميم الأقمشة الفاخرة المتدفّقة، مثل الحرير والكريب، إذ تمنحني الإلهام، وتتميّز بالجودة، وتناسب كثيراً التطريز.

ما آخر مجموعاتكِ، وبماذا تميّزت؟
مجموعتي المقبلة، هي مجموعة خريف وشتاء 2021-2022 المستوحاة من قرية "واكان" الواقعة في جبال الحجر الغربية بعُمان، بينما جاءت مجموعتي لربيع وصيف 2021 تكريماً للسلطان الراحل قابوس بن سعيد، وتعبيراً عن إعجابي به، كما عبَّرت من خلالها عن حبّي لمسقط.

متى تشعرين في العادة بضرورة إطلاق مجموعة جديدة؟
أتبع تقويم الموضة العالمي، حيث أطلق مجموعتين رئيستين كلّ عام، مثل مجموعتَي الربيع والصيف، والخريف والشتاء، كما أعمل على مجموعات الكبسولة، مثل ملابس العطلات التي لا تتوفر إلا في متجري "دار الأسيل" في مسقط.

ما الألوان الرائجة في هذا الموسم؟
في موسم 2021، ركّزت على الألوان الناعمة مثل الفانيليا، والوردي الزهري، والأزرق المخضرّ، إذ إنها تناسب كثيراً طقس الصيف.

المرأة الخليجية

كيف تقيّمين الاهتمام بقطاع الأزياء في الخليج والتوجّه للتصاميم المعاصرة؟
مشهد الموضة في الخليج يتطوّر باستمرار. وأستطيع أن أرى العملاء ينتقلون من الأزياء التقليدية إلى الأنماط الفريدة ذات الألوان الجريئة والتفاصيل المميزة.

أتمنى أن ترتدي الملكة رانيا أحد تصاميمي، سيكون ذلك بمنزلة حلم يتحقّق




ما القطع التي تفضّلها المرأة الخليجية أكثر من غيرها؟ وبماذا تنصحينها لاختيار ما يناسبها؟
المرأة الخليجية تفضّل الأساليب المتواضعة الممزوجة مع عناصر حديثة، مع تفاصيل منمّقة، وتصميمات ذات أكمامٍ مميّزة، وظلال مثيرة للاهتمام. ونصيحتي لها: اختاري القطع التي تشعرين فيها بالراحة، وسيساعدك ذلك بالإحساس بالثقة بالنفس عند ارتدائها.

ما القطع الواجب توفّرها في خزانة كلّ فتاة؟
يجب أن تكون أكثر من مجرد قطعةٍ من الأزياء. في رأيي، تحتاج كل فتاةٍ إلى زيّ خاصٍّ في خزانة ملابسها، يساعدها على الشعور بالثقة بالنفس والقوة.

وما أبرز الأخطاء التي تقع فيها الفتيات في إطلالاتهنّ؟
لكل فتاةٍ طريقتها الخاصة في تنسيق الملابس، وهذا ما يجعلها ذات شخصيةٍ فريدة، وأنصح الجميع بوضع الحدّ الأدنى من الإكسسوارات والمكياج في الإطلالات، فالدقّة في رأيي هي المفتاح.

متى يزداد الإقبال على الأناقة والتصاميم الفريدة؟ وكيف تسوِّقين لتصاميمك؟
النساء يبحثن دائماً عن تصاميم أنيقة وفريدة ومتنوّعة، ويعشقن وضع قطعٍ مميزة في خزانة ملابسهنّ، لذلك هناك طلب دائم على الأزياء العصرية. وتعدُّ وسائل التواصل الإجتماعي طريقةً رائعة لعرض العلامة التجارية ونشر هويتها، كما تمنحنا الفرصة للوصول إلى العملاء في جميع أنحاء العالم. أيضاً أقوم بتخزين مجموعاتي لدى تجّار التجزئة في المنطقة لتتجاوز حدود عُمان، وتصبح أقرب لعددٍ أكبر من العملاء.

من المصمّمين، مَن تعجبك أعماله؟ ومَن تحلمين بأن تلبس من أزيائكِ؟
أحبّ تصاميم إيلي صعب Elie Saab كثيرًا، وفالنتينوValentino، وأتمنّى أن أرى الملكة رانيا ترتدي أحد تصاميمي. سيكون ذلك بمنزلة حلمٍ يتحقق، ومصدر فخرٍ لي. كذلك الحال مع السيدة الجليلة عهد


المصمّمة العُمانية أمل الرئيسي

البوسعيدي حرم سلطان عمان.

إلى ماذا تطمحين في مجالكِ؟

أعمل على أن يكون لي مشغلٌ خاص بي على مستوى عالٍ من الجودة والاحترافية، وأن أقدّم من خلاله الدعم للمصمّمات العُمانيات المبتدئات لتنفيذ أعمالهنّ. كما أتمنّى أن تبلغ تصاميمي أبعد مستوى، لتمثيل وطني عُمان في ساحة الأزياء العالمية.

كان لك نصيب من الجوائز والمشاركات في عروض أزياء عالمية، حدّثينا عن ذلك.

حصلت على جائزة المرأة العُمانية لسنوات عدة، كما تمّ اختياري متحدّثةً في مؤتمر الفخامة العالمية، ونلت جوائز دولية في مشاركاتي بعدد من عروض الأزياء العالمية، خاصةً في تورينو ولندن وباريس.

بعد 14 عاماً من الخبرة في المجال، بماذا تنصحين المصمّمات المبتدئات؟

يستند أسلوب أي مصمّمةٍ إلى اختياراتها الشخصية، بغضّ النظر عن الإتّجاهات السائدة، لذا أنصح المصمّمة بالمحافظة على الصدق دائماً، واختيار القطع التي تكمّلها، وتناسب أسلوبها، وانتقاء تصميمات خالدة تتخطّى المواسم، وتبقى في خزانة الملابس سنواتٍ طويلة.

Sandals in Style
صنادل الصيف بتفاصيل أنيقة

تحتـلّ الصنادل حيّـزاً مهمّاً في موضة الصيـف، ولها بالطبع أساسـياتها وصيحاتها الخاصة. فبـدءاً مـن الصنـادل المسـطّحة، إلـى الصنـادل بأسـلوب المجالديـن Gladiator، فصنادل السـهرات، هنـاك العديـد من الأنمـاط التي طرحتها الـدور العالميـة لحذاء الصيـف المريح والأنيق. في هذا التقرير، جمعنا لك أبرز صيحات صنادل صيف 2021، ونصائح لكيفية ارتدائها.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**

Make it Flat

صنادل الكعب المسطّح

امنحي إطلالتك أسلوباً عصرياً من خلال الصنادل المسطّحة التي تؤمّن لك راحةً وحريةً في كلّ الأوقات. هذه الموضة هي من أساسيات موسم صيف 2021، وتأتي بأشكال متنوّعة، منها المصنوع من الجلد ومنها من القماش، لكنّها تتفق جميعها على منحك الإطلالة الناجحة.



ألبيرتا فيرّيتي Alberta Ferretti

ديور Dior

فينس Vince

أريزونا لوف Arizona Love

غوتشي Gucci

جيمي تشو Jimmy Choo

بلومارين
Blumarine



Ports 1961 بورتس 1961

أمينة معادي
Amina Muaddi

Wraps & Gladiators

صنادل المجالدين

أجواء الصيف معناها قضاء أوقات ممتعة مع الأصدقاء في الخارج وفي الطبيعة، وستليق بها حتماً صنادل المجالدين Gladiator التي تأتي بشرائط عديدة تلفّ الساق. هذه الموضة لها مكانتها الثابتة في أحذية كلّ موسم صيف، وليست بجديدة على عالم الموضة.



بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

جانفيتو روسي
Gianvito Rossi

تيد بايكر
Ted Baker



صنادل الكعب الصغير

هل تعرفين كيف يمكنك أن تجمعي بين ميلك للأحذية المسطّحة أو للأحذية ذات الكعب العالي؟ يمكنك ذلك من خلال اختيارك صندلاً بكعب صغير جداً Tiny Heels، سواء كان الكعب رفيعاً أو عريضاً. المهمّ ألا يتعدّى علوّه السنتمترين عن الأرض.

فرساتشي Versace

فالنتينو Valentino

بالي Bally

ألكسندر وانغ
Alexander Wang

أوف-وايت
Off-White

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

ستوديو أميليا Studio Amelia



فرساتشي Versace

اليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

Evening Sandals

صندل السهرات

لا يمكن أن نمرّ على موضة الصنادل، دون أن نذكر تلك الخاصّة بالسهرات، والتي تأتي بكعبٍ عالٍ وتلتفّ حول الكاحل بطريقة آسرة. فليالي الصيف لا يمكن أن تكتمل دون هذه التصاميم الجميلة التي تليق مع فساتين سهرة طويلة وقصيرة.



جيمي تشو
Jimmy Choo



فالنتينو
Valentino

شولتز
Shultz

Tips to Wear Sandals

نصائح لطلّة أنيقة بالصندل

إنّ عملية تنسيق الصندل المناسب مع طلّتك الكاملة تتطلّب منك دقة في الاختيار. إليك النصائح التالية:

• الخطوة الأولى والأهمّ هي العناية بجمال قدميك، وتقليم الأظافر وطلاؤها بلون عصريّ ويليق بدرجة بشرتك ولون صندلك.
• نسّقي الصندل المناسب مع أزيائك، من حيث اللون والشكل والكعب.
• في حال لم تكوني من محبّات ارتداء الكعب العالي، ولكن تودّين أن تظهري أطول، ننصحك بموضة الـ Kitten Heels، أي الكعوب الصغيرة والناعمة التي لن تتعبك أبداً.



أمينة معادي
Amina
Muaddi



بروش من
تيفاني أند كو. شلومبرغر
Tiffany & Co. Schlumberger

قلادة من
فابرجيه Fabergé



فيرساتشي
Versace



سوار من رويّة Ruwaya

SEA, SUN & SAND JEWELS

بحر وشمس.. وأجمل المجوهرات

مجوهـرات مرحـة مـن إلهـام أبطـال الصيـف: البحـر، الشـمس والرمـال الذهبيـة، ومـن توقيـع علامـات راقيـة مثـل شـوبار Chopard، بوشـرون Boucheron، ديـور Dior وغيرهـا، تضفـي الكثيـر مـن الـدفء والانتعـاش علـى الإطلالـة الصيفيـة.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

BLEU D'AZUR

الأزرق الكبير

يعدّ الصيف من أفضل المواسم كي تتزيّني بكل ثقة بمجوهرات تتّسم بتصميم منعش ومرح. وهذا العام، أبهرتنا دور المجوهرات بقطع خلابة من المجوهرات مستوحاة من البحر، هذا الأزرق الكبير الذي يسحرنا بمختلف تدرّجاته اللونية، والذي يأخذ بنا في رحلة حالمة إلى الكوت دازور Côte d'Azur، إحدى أجمل وجهات العطلة على الريفييرا الفرنسية.



قلادة من
Garrard جيرارد

سوار من هاك HAK

خاتم من
فواز غروزي
Fawaz Gruosi

أقراط من
Mateo ماتيو

خاتم من
بلعربي
Bilarabi

سوار من بوشرون
Boucheron

How To Style It -

كيفية تنسيق الطلّة

- نسّقي المجوهرات المرصّعة بحجارة زرقاء مع ملابس فاتحة الألوان، وأجملها الأبيض والبيج لإطلالة صيفية.
- حاولي دائماً أن تكون ساعتك متناسقة مع المجوهرات التي سترتدينها، ومن الأفضل أن تكون بلون معدنيّ واحد، أو أن تكون مرصّعة فقط بحجارة زرقاء اللون، مع الحليّ ذات اللون الأزرق الطاغي.

أقراط من
فرساتشي
Versace

خاتم من
Piaget بياجيه

عقد من
Chopard شوبارد

SUNLIGHT WARMTH

توهّج الشمس

رحّبي بالصيف باختيارك مجوهرات فاخرة مستوحاة من أشعّة الشمس وحرارتها، وتدرّجاتها اللونية. وقد قدّمت الدور العالمية مروحة كبيرة من الخيارات المتوهّجة بالدفء، مثل المجوهرات التي تشعّ بألوان البرتقالي والأصفر، والتي ستضفي على إطلالتك إيجابية مشرقة.

خاتم من
Chanel شانيل

أقراط من
فواز غروزي
Fawaz Gruosi

سوار من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.





أقراط من
أنيتا بيريشا
Anita Berisha

قلادة من
شانيل Chanel

طوق من ديور Dior

خاتم من
نينا رانسدورف
Nina Runsdorf

سوار من
بوشرون Boucheron

How To Style It
كيفية تنسيق الطلّة

اعتمدي أسلوب الطبقات في المجوهرات، شرط أن تكون جميعها متناسقة مع بعضها:

- تزيّني بطوق Choker من الأحجار الملوّنة، واختاري معه سلسلة أخرى تتدلى منها قلادة مرصّعة بنفس ألوان أحجار الطوق.
- نسّقي المجوهرات المستوحاة من ألوان الشمس والرمال، مع أخرى بتصميم بسيط ومشغولة بالذهب الأصفر أو الوردي.



عقد مزدوج من
تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

أقراط من أنيتا بيريشا
Anita Berisha

خاتم من
شانيل Chanel

PEARLY VIBES

لآلئ نادرة

منذ عدّة سنوات، دخلت صيحة التزيّن بمجوهرات اللؤلؤ وعرق اللؤلؤ إلى إطلالاتنا الصيفية اليومية، ولم يعد ارتداؤها حصراً على المناسبات الرسمية والسهرات. وتماشياً مع هذه الصيحة، عمدت دور المجوهرات إلى إضفاء لمسة جديدة عصرية على مجوهرات اللؤلؤ التي أتت بألوان منعشة وأشكال مميّزة بعيداً عن الكلاسيكية.

خاتم من
ميسيكا
Messika

سوار من
كومبليتد وركس
Completedworks



How To Style It
كيفية تنسيق الطلّة

- لهذا الصيف، امزجي بين مجوهرات اللؤلؤ المتنوّعة الألوان، ولا تتقيّدي باختيار اللؤلؤ الأبيض فقط.
- لفّي سلسلة طويلة من اللؤلؤ حوال الكاحل واعتمديها كخلخال، ثمّ نسّقيها مع حذاء بكعب ماري جين Mary Jane.



مؤسستا علامة سدرة للمجوهرات: تصاميمنا مزيج من البساطة والرقيّ والتعبير عن الذات

فُتنت الشقيقتان نورة ولمياء الخُرَيّف بروعة وبريق المجوهرات منذ نعومة أظافرهما، وعندما كبرتا قرّرتا أن تحوّلا الحلم إلى حقيقة وأن تأخذا من عالم تصميم المجوهارت شغفاً لهما. في العام 2015 أطلقتا علامتهما الخاصة سدرة Sedra، التي أضحت اليوم واحدة من أبرز العلامات السعودية ذات الدمغة المنفردة في تصميم المجوهرات العصرية التي تلائم مختلف أوقات النهار والليل. كان لمجلة «سيدتي» معهما هذا الحوار، لتخبرانا فيه عن بداياتهما في التصميم والابتكار.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

شغف التصميم

أطلقتما علامة سدرة Sedra في العام 2015. متى ظهر شغفكما بتصميم المجوهرات؟

بدأ شغفنا بالمجوهرات منذ الصغر، حين كان أقصى طموحنا أن نتشارك مع والدتنا قطعها الثمينة؛ وقد استمرّ معنا هذا الشغف. بعد أن أنهينا دراستنا، قرّرنا البدء بمشروع يعكس روحنا، وشرعنا بتنفيذه على أرض الواقع.

ما الذي دفع بكما إلى تأسيس علامتكما؟

كان حبّنا وشغفنا بالمجوهرات هو الوقود الذي حرّكنا ودفعنا إلى إطلاق علامتنا التجارية، مع أن الهدف الأساسي من تأسيس العلامة لم يكن الربح المادي، كما لم نطمح إليه بقدر طموحنا إلى تقديم مجموعة ابتكارات راقية وبسيطة، وأن تكون بمتناول الجميع.



ممّن تلقّيتما الدعم؟
لوالدينا الفضل الكبير بعد الله في دعم تأسيس مشروعنا، وما يزال دعمهما وعطاؤهما مستمرّاً معنا. والدانا هما حقّا الجنديان الخفيان خلف مشروع سدرة Sedra.
ماذا تعني المجوهرات بالنسبة بالنسبة لـ لمياء ونورة الخريّف؟
المجوهرات بالنسبة إلينا هي الصديق للأنثى، والجمال للجسد، ولا تكتمل أنوثة المرأة وجمالها إلا بتزيينها بالحليّ والمجوهرات. نحن نرى في المجوهرات ليس فقط الجمال، بل أيضاً استثماراً للمستقبل، وكلّ قطعة يتمّ اقتناؤها نشعر أنّها خالدة ويمكن توارثها من جيل إلى جيل.

مجوهرات سدرة Sedra العصرية

أخبرانا عن أول مجموعة مجوهرات صمّمتماها. من أين استلهمتماها؟
أوّل مجموعة استلهمناها من الطبيعة والورود. ولأنّ اسم سدرة Sedra هو اسم شجرة في الجنة، فقد جاءت مجموعتنا الأولى رمزاً للطبيعة بألوانها المختلفة وأشكالها البرّاقة ونعومتها الجذابة.
نلاحظ وجود تصميم الوردة بأشكالها المتنوّعة على مختلف تصاميمكما. ما هو سرّ هذه الوردة؟
عشقنا للورود والطبيعة جعلنا نفكّر في تطبيق هذا الجمال الطبيعي على أرض الواقع من خلال قطع يمكن لبسها وإهداؤها والتحلّي بها. خصوصاً وأنّ لكلّ لون من ألوان الورود رمزاً يمكن الاستدلال عليه، مثل الورد الأبيض للوفاء والسلام، والورد الوردي للرقّة والنعومة، والورد الأحمر للحبّ والعشق.
ما هي القصة التي تودّان سردها من خلال وردة سدرة Sedra؟
يُقدَّم الورد دائماً في المناسبات وهو يرمز للحبّ، الوفاء، أو الشكر. فإهداء قطعة ذهب بتصميم الوردة يعني أنّها ستبقى معك الى الأبد، وهي بالتأكيد أجمل من باقة ورد هدية رائحتها جميلة، ولكنّها ستذبل بعد فترة وجيزة.
تتميّز تصاميمكما بالحيوية والمرح في الألوان. ما هي الأحجار الكريمة التي استخدمتماها في آخر مجموعة لكما؟
نحرص على إضافة ألوان جميلة وبرّاقة لمجموعتنا، تشعِر من ترتدي القطعة بالحيوية والانتعاش. لذا استخدمنا في آخر مجموعة حجر المالاكيت، والفيروز، والصدف الطبيعي.

امرأة سدرة Sedra

من هي المرأة التي تصمّمان لها مجوهرات سدرة Sedra؟
نصمّم للمرأة التي تعبّر عن نفسها من خلال هذه المجوهرات، المرأة التي تبحث عن البساطة والرقيّ في قطعة واحدة.
كيف تصفان ذوق المرأة السعودية في خيارها للمجوهرات؟
تعتبر المرأة السعودية صاحبة ذوق عالٍ وعاشقة للجمال، وهي دوماً تحرص على انتقاء ما يرضي ذوقها بدون حدود.
ما هي نصيحتكما للمرأة السعودية في ما يخصّ اختيار مجوهراتها؟
ننصح كل امرأة أن تختار قطعها بعناية، لأنّ المجوهرات تعتبر استثماراً على المدى البعيد، فهي قطعة ممكن أن تتوارثها الأجيال، لا تتغيّر ولا تفسد، مهما تبدّلت صيحات الموضة والزمن.

JOYFUL WATCHES
ساعات بألوان مفرحة

أطلقي العنان للمرح هذا الصيف، واختاري لنفسك ساعة ملوّنة تضفي على إطلالتك بهجة وسعادة. وفي جولتنا على مجموعات الدور العالمية، جمعنا باقات مختلفة الألوان من الساعات الفاخرة من إصدارات باتيك فيليب Patek Philippe، ومعوض Mouawad، وروجيه دوبوي Roger Dubuis وغيرها.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



ساعة من بولغاري
Bulgari

ساعة من
فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة من جيجر لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

ساعة من باتيك فيليب
Patek Philippe

إطلالة من مجموعة بالمان Balmain لربيع وصيف 2021

INDIGO BLUE
أزرق أنديغو

عيشي رونق الصيف وصفاءه باختيارك ساعة باللون الأزرق الداكن، أو ما يسمّى بدرجة الأنديغو.. لون الحياة.



ساعة من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة من
كارتييه Cartier

ساعة من معوض
Mouawad

ساعة من شوبارد
Chopard

إطلالة من مجموعة بورتس 1961
Ports 1961 لربيع وصيف 2021

BURGUNDY RED

البرغندي العميق

لإطلالة صيفية تجمع بين الرصانة والحيوية، اختاري ساعة ذات سوار جلدي باللون الأحمر البرغندي الراقي، حيث يمكن تنسيقها مع فستان باللون نفسه، أو بلون بيج، أو بإحدى تدرّجات الأبيض الناعمة.



ساعة من بولغاري Bulgari

إطلالة من مجموعة إترو Etro لربيع وصيف 2021

ساعة من ريتشارد ميل
Richard Mille

ساعة من أوديمار بيغيه
Audemars Piguet

RAINBOW SHADES
ألوان الطيف

لعاشقات الأسلوب المرح البعيد عن الكلاسيكية الباردة، لا تتردّدن في اختيار ساعة بألوان الطيف وقوس القزح.. فهي من أحدث ابتكارات دور الساعات وأجملها على الإطلاق!



ساعة من شوبارد
Chopard

ساعة من معوض
Mouawad

إطلالة من مجموعة إيلي صعب Elie Saab
لربيع وصيف 2021

ساعة من بياجيه
Piaget

SOFT PINK

الزهري الخفيف

اختاري لهذا الصيف ساعة بتدرّجات اللون الوردي الفاتح، فهي مثالية لصاحبة الشخصية الناعمة والرقيقة، ذات الأسلوب المفعم بالأنوثة.



ساعة من شوبارد
Chopard

ساعة من روجيه دوبوي
Roger Dubuis

ساعة من باتيك فيليب
Patek Philippe

ساعة من
Fabergé فابرجيه

إطلالة من مجموعة دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana لربيع وصيف 2021

FOREST GREEN
أخضر الغابات

تواصلي مع الطبيعة الغنّاء ونباتاتها من خلال ارتداء ساعة خضراء اللون، فهي تضفي على طلّتك طابعاً عصرياً وحيوياً ينمّ عن شخصية دائمة الشباب والحركة.

Your Choice According To Your Skintone
ساعتك الملوّنة حسب درجة بشرتك

إنّ اختيار لون الساعة مرتبط جداً بدرجة لون البشرة، وإليك بعض النصائح:

- إذا كنت من ذوات البشرة الباردة، فإن الساعات ذات الألوان المرحة والزاهية تليق جدّاً بك، وهي سترتقي حتماً بإطلالتك.
- إذا كنت من ذوات البشرة الدافئة، فاختاري ساعتك بتدرّجات الذهبي أو البرونزي أو الوردي، بالإضافة إلى ساعة بألوان دافئة وحيوية، مثل الأصفر والبرتقالي.



ساعة من هوبلو Hublot

ساعة من ديور Dior

إطلالة من مجموعة فالنتينو Valentino لربيع وصيف 2021

CLOCKWORK ORANGE
برتقالي منعش

ساعة باللّون البرتقالي؟ نعم، ولم لا؟ فهذا اللون هو رمز للنشاط والحيوية والانتعاش والدفء، ويعدّ الخيار الأمثل لتكملة طلّتك الصيفية العاكسة لحرارة الشمس.

PIAGET ROSE COLLECTION
مجموعة بياجيه روز .. باقة وافرة ومبهرة من Piaget


العملية الإبداعية خلف ابتكار مجموعة Piaget Rose من بياجيه Piaget

تستقبل مجموعة بياجيه روز Piaget Rose التي قُدّمت للمرّة الأولى عام 2002، والتي تعدّ إحدى مجموعات المجوهرات الأكثر فخامة وروعة للدار، خاتمين جديدين وأربع ساعات جديدة، تجسّد كلّ منها باقة كاملة من ورود بياجيه Piaget الراقية والفاخرة.

تطلق مجموعة Piaget Rose جديدها لهذا العام، المتمثل بخاتمين وأربع ساعات على شكل باقات غنيّة بالألوان، قطعٌ فنّية صُمّمت وطُوّرت من قبل حرفيي مشاغل Ateliers de l'Extraordinaire التابعة لـ بياجيه، بالتعاون مع حرفيين وحرفيات من خارج الدار، هم روّاد في مجالاتهم الفنية.

خاتما Piaget Rose

ينضمّ إلى مجموعة Piaget Rose خاتمان مبتكران بكلّ دقّة وعناية، وهما مطروحان باللون الزهري أو الأخضر. ويتوسّط كلّ خاتم حجر تورمالين مبهر، زنة حوالي 5 قيراطاً، تحيط به براعم وورود بياجيه Piaget من الذهب والألماس. وقد استُوحي الترصيع فيهما من قطع المجوهرات الفاخرة التي أبدعتها الدار، ما يظهر مستوى استثنائياً في إتقان العمل بأدقّ التفاصيل، مثل التخريم الزخرفي Rose ajourée المخفي في الجهة الخلفية للخاتم. علماً أنّ ابتكار كلّ خاتم يتطلّب حوالي 50 ساعة من العمل الحرفيّ الماهر.

ألوان خلابة

يأتي حجر التورمالين عادةً باللون النيلي العميق، لكنّه قد يأتي أيضاً باللون الأزرق المخضرّ الحادّ والساطع. وهذا اللون الأزرق المخضرّ يضفي عمقاً على كلّ حجر كريم. أمّا أحجار التورمالين التي اختارتها بياجيه Piaget، فتأتي بهذا اللون الأزرق المخضرّ وهي مبهجة فعلاً.



ساعة من مجموعة
Piaget Rose الجديدة
من بياجيه Piaget

خاتم تورمالين
من مجموعة Piaget Rose
من بياجيه Piaget

تقاطيع استثنائية

تمّ تقطيع أحجار التورمالين الزهرية والخضراء الكبيرة بالشكل البيضاوي، الذي يعتبر التقطيع الأفضل للأحجار الكريمة الملوّنة، فهو يسمح للّون بأن يتركّز حيث تدركه العين، فيعزّز سطوعه وتوهّجه إلى أقصى حدّ. كما أنّه تمّ تقطيع كلّ الأحجار وفقاً لمعايير الجودة العالية جدّاً من بياجيه.

ساعات فنية بالمينا والنقش الأثري

لقد صُنعت ساعات Piaget Rose الراقية على مرّ السنين بالاستناد إلى الحرف الفنّية الراقية Métiers d'Art، بما في ذلك الفسيفساء الدقيقة، التطعيم بالخشب والأحجار، التطريز، النقش، زخرفة guilloché، والطلي الدقيق بالمينا. أمّا هذا العام فيشهد على انضمام أربع ساعات جديدة إلى المجموعة، تجمع في مزيج ساحر بين نقش الذهب وأحجار الزينة والنقش الأثري والمينا.

كلّ من أقراص الساعات الأربعة يجسّد باقة من ورود بياجيه Piaget، ذلك بفضل العمل المتقن والمحترف لحرفيّين اثنين، هما: دِك ستينمان، وهو حرفيّ بارع في صناعة الساعات، وصائغ مجوهرات، ومرصِّع للجواهر، ونقّاش؛ وأيضاً أنيتا بورشي، فنّانة المينا الأكثر شهرة في صناعة الساعات.

ومعاً، ابتكر الحرفيّان أنيتا بورشي ودِك ستينمان أربعة أقراص فريدة باستخدام الذهب، اليشب الامبراطوري، المرجان، العقيق الأخضر، يشب موكيت، المينا، وعرق اللؤلؤ بألوان متنوّعة. ولقد جُمعت أحجار الزينة والمواد هذه بحركة 430P فائقة الرفع، لدى ابتكار أربع إصدارات محدودة رائعة من ثماني قطع.

العملية الابداعية

يبصر كلّ قرص النور بين يدي دِك ستينمان الذي ينحت وينقش كلّ وردة بياجيه Piaget مصغّرة بالذهب لتتمكّن أنيتا بورشي من إضافة اللون المثالي من المينا عليها. وعندما تنتهي عملية الطلي بالمينا، تُعاد هذه العناصر الدقيقة إلى دِك الذي يطبّق فنّ النقش الأثري على كلّ من أحجار الزينة هذه، ويعيد بكلّ دقّة وتفانٍ نحت الأطراف لبعض بتلات المينا. كما يقوم بتفريغ وسط الأزهار كخطوة تحضيرية لترصيعها بحبّات الألماس، والياقوت، والتسافوريت. أمّا العملية النهائية فتقضي بتجميع الباقة النهائية التي تتطلّب أعلى مستويات البراعة الحرفية.

الطاقات الإبداعية المحلية

لولوة الحمود Lulwah Al Homoud
فنانة تشكيلية سعودية

@lulwah_al_homoud



لاحظت في السنين القليلة الماضية تنامي عدد العاملين في قطاع الإبداع في السعودية سواء كان في التصوير أو الإخراج أو الإدارة الإبداعية وغيرها أيضاً في مجالات التصميم المختلفة وهذا يثلج الصدر.

في الوقت الذي بدأت فيه أنا ومجموعة قليلة من الزملاء والزميلات في العمل التطبيقي الإبداعي كالتصميم والإدارة الإبداعية، كان الوضع مختلفاً جداً وكنا نعمل مع كوادر أجنبية لقلة السعوديين في المجالات الإبداعية. كنا وقتها نعاني من عدم فهم الفريق لثقافتنا وهي ناحية مهمة وأساسية لأي مشروع يتطلب الفكر الإبداعي.

اليوم نجد شبابنا في مجالات لم تكن متاحة لهم، بل إن أهم المؤسسات الإعلامية العالمية اليوم تضع ثقتها في المبدعين السعوديين ليبهروا العالم بطاقاتهم.

أكثر من مرة سنحت لي الفرصة مؤخراً للعمل مع طاقات شابة في الإخراج والتصوير والتصميم. وآخرها مشروع مشترك مع مجلة "ڤوج" العربية حيث كان الفريق بالكامل سعودياً من المصورة الفوتوغرافية وعارضي الأزياء ومصور الفيلم والماكياج والأزياء، كل ذلك كان بأيدٍ سعودية وطاقات شابة منهم من تخصص عن طريق الدراسة ومنهم من علم نفسه واكتسب خبرة عن طريق الممارسة.

لم أر في حياتي هذه الطاقة الإيجابية في المملكة وحب جيل الشباب لعملهم كما رأيته الآن وليس هناك أجمل من حب العمل والسعادة في اختيار الشباب لمجالات يعشقونها ويبدعون فيها وهذه أول ثمرات برنامج جودة الحياة الذي يعني بتنوع الفرص الوظيفية في مجال الثقافة والترفيه واستثمار الكوادر البشرية في قطاعات جودة الحياة باختلافها. لقد أبدع هؤلاء الشباب والشابات لأن البيئة أصبحت خصبة لهذه المجالات. أيضاً هؤلاء المبدعون يفهمون الثقافة التي أتوا منها ليخاطبوا الجمهور بالطريقة التي تناسبهم.

الجيل الشاب يعي أنه في مرحلة بناء لهوية السعودية الجديدة ويتسابق لتحقيق الرؤية التي تريد أن تكون مدن المملكة مراكز ثقافية وسياحية تستقطب العالم. إنه وقت جميل نعيشه وتحول فارق لتطور بلادنا بسرعة أكبر، وسيشهد المستقبل القريب إنجازات كبيرة كنا نحلم بها.

عربيات
في قطاع الضيافة
مستقبل السياحة بيد النساء

نساء عربيات دخلن مجال الضيافة والفندقة. العالمان اللذان يصنعان سياحة المكان، ولعبن دوراً كبيراً في جذب المزيد من السياح، باستخدام قدراتهن ومهاراتهن التي فتحت لهنّ الطريق أمام صناعة تجعل أي بقعة بعيدة من العالم، أمام مرأى العين والقلب. في هذا الملف، حديثٌ شغوفٌ مع 5 نساء عربيات، عملن في قطاع الضيافة والفندقة، ومن برأيهن أنجح في الترويج لسياحة بلدانهن، المرأة أم الرجل ولماذا؟ مزيد من التفاصيل عبر مقترحات لتطوير القطاع بما يخدم الصناعة السياحية، ويشجع المزيد من النساء على دخوله.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
جدة | **ولاء حداد Walaa Haddad**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Chehabdine**



مرام قوقندي:
رفع الوعي المجتمعي تجاه قطاع الضيافة والسياحة بشكل عام، يحفز المرأة السعودية للخوض فيه

مرام قوقندي



سرين سفرجي

نسرين سفرجي:
السياحة والضيافة من أهم مصادر الدخل القومي للكثير من دول العالم

من السعودية
نسرين سفرجي

حكومتنا ذللت كل العقبات

مجالات جديدة عدة خاضتها المرأة السعودية، كما تقول مدير عام فندق بجدة ومهتمة في قطاع الضيافة نسرين سفرجي، حيث أثبتت بها جدارتها وتميزها ونافست بها عالمياً، وقطاع الضيافة أحد أحدث المجالات الجديدة التي شهدت على تميز المرأة السعودية.

بدأت نسرين سفرجي بالحديث عن أهمية الفندقة والضيافة في صناعة السياحة وقالت: "تعد السياحة والضيافة من أهم مصادر الدخل القومي للكثير من دول العالم وخاصة تلك الدول الجاذبة للسياحة التي تتمتع ببنية تحتية متكاملة وطبيعة جاذبة ومفهوم صحيح لما تعنيه السياحة والضيافة، لذا فإن الاهتمام بالسياحة والضيافة أمر في غاية الأهمية لجذب السياح لما لذلك من فوائد عديدة أهمها حالياً توظيف الكوادر المؤهلة في مختلف الخدمات المكملة للسياحة والضيافة". وأكدت "سفرجي" على أن السياحة تعد مورداً اقتصادياً مستداماً ضمن عجلة التنمية الاقتصادية إذا ما تم استغلالها بالشكل الأمثل، ومن منطلق ذلك تولي حكومة المملكة العربية السعودية القطاع السياحي اهتماماً بالغاً من خلال تطوير الأماكن السياحية وخدماتها ومرافقها، حتى باتت من أكثر القطاعات نمواً وأكثرها مساهمة في تحقيق رؤية 2030.

مثابرتي أوصلتني لهذا المنصب

بالحديث عن تجربتها الشخصية في قطاع الضيافة قالت "سفرجي": "لقد تقلدت مؤخراً منصب مدير عام فندق في مدينة جدة، متخطية عقبات عدة في سبيل تحقيق طموحي، وساعدني على ذلك خلفيتي الدراسية وجهدي ومثابرتي في علمي لسنوات طويلة، بالإضافة إلى الإدارات المعنية التي وثقت في شخصيتي وخبرتي وقدرتي على إدارة العمل وفق مهارات احترافية". وأضافت: "كان قطاع السياحة حكراً على الرجال حتى سنوات قريبة، إلا أن القرارات الحكومية الرشيدة ذللت أي عقبات أمام المرأة السعودية لتخوض التجارب وتحقق الإنجازات في قطاعات مختلفة ومنها قطاع الضيافة، وها هي الآن تعمل المرأة السعودية جنباً إلى جنب مع الرجل لدفع عجلة النمو والازدهار".

من السعودية
مرام قوقندي

قطّاع الضيافة فرصة الشباب للدراسة

امرأة عاشت تجربة العمل في الضيافة في فنادق عدة من المملكة العربية السعودية، حققت في كل مكان نجاحاً مميزاً بمساعدة فريق ضخم من الموظفين، هي مرام قوقندي، التي لمسنا منها قوة الشخصية والإرادة الصلبة لتحقيق النجاح. ليس هنالك سياحة من دون فندقة وضيافة كما أكدت مدير عام أحد فنادق راديسون بلو مرام قوقندي وقالت: "كلما كانت الفنادق وخدماتها جيدة أثر ذلك على تجربة السائح الذي يبحث في أي مكان يزوره بالدرجة الأولى



هبة مع مجموعة من السياح أمام متحف القهوة

من الإمارات
هبة بن رضا

إكسبو حلمي الكبير

هبة بن رضا إماراتية، خريجة علاقات دولية، تدير شركة "إماراتي كشتة للإرشاد السياحي"، وتعني رحلة أو جولة، تقدم فيها تجارب إماراتية للسياح تعرفهم من خلالها إلى العادات والتقاليد وتقربهم من التراث الإماراتي. تعمل هبة مع أختها كشريكتين، تديران فريقاً من الشباب والشابات الإماراتيين، في جولات على الأقدام للسياح في المناطق التراثية، عبر حي الفهيدي، وهو أقدم حي في دبي، حيث تفوح عبقات من التاريخ تحكي قصص الأجداد، تتابع هبة: "نرتاح في جولتنا عند متحف القهوة، حيث يحلو الكلام عن القهوة الإماراتية ثم ندخل أسواق الأقمشة القديمة والبهارات، عبر الخور، وفي العبرة بين جانبي الخور يمرون عند المعبد الهندوسي المبني قبالة مسجد؛ ليحكي قصة التسامح الديني في الإمارات".

يكون مريحاً لإقامته، والتي تجعل تجربته ممتعة ومريحة".
وعن تجربتها الشخصية قالت: "وصلت إلى منصب مدير عام بعد خوضي لعدد من المناصب على مر سنوات عدة في مناصب مختلفة في فنادق متعددة زادت من خبرتي وصقلت مهاراتي الإدارية".
وبالحديث عن منافسة الرجل في قطاع الضيافة أكدت أن المرأة والرجل مكملان لبعضهما البعض، قالت: "لا أميز أحداً عن الآخر سوى بالعمل والجد والاجتهاد وحب العمل، وكل منهما يحقق نجاحاً متوازياً مع نجاح الآخر في المكان الذي يديره ويمثله".
وعن المقترحات التي تطرحها من أجل تحفيز السيدات على دخول مجال الضيافة وكذلك تطويرها قالت "قوقندي": "أهم ما يمكن عمله هو رفع الوعي المجتمعي تجاه قطاع الضيافة والسياحة بشكل عام، والتأكيد على أن قطاع السياحة والضيافة من أهم المجالات التي تدفع عجلة الاقتصاد في الدولة، وأضيف وأركز على أن قطاع السياحة قطاع مهم يجب استغلاله وتطويره ليكون أحد أهم روافد الاقتصاد، وهو قطاع حيوي تولي رؤية 2030 الاهتمام به، وحالياً يعد فرصة ممتازة للشباب والشابات، لدراسته والتخصص فيه، حيث سيشهد هذا القطاع تطوراً كبيراً خلال السنوات القادمة بدأنا نحققها منذ الآن".

تجربتي بدأت بالشغف

تسهم هبة، في مشروعها الشبابي، في الترويج لسياحة البلد، بدعم من دائرة السياحة في دبي حيث يوكلون إليهم مهمات لمرافقة ضيوف الدولة من شخصيات مهمة، تتابع هبة: "يأتينا أحياناً مجموعات لطلاب من أميركا أو بريطانيا، يقصدون زيارة وزارة الشباب، فنجعلهم يعيشون تجربة الطبخ مع طهاة إماراتيين يعلمونهم وصفات معينة، في مطابخ مهيأة خصيصاً لاستقبالهم، ثم يتناولون طعامهم على الطريقة الإماراتية مع المرشدين".

هبة تعمل في مجال نشر الثقافة السياحية منذ 6 سنوات، انطلقت من شغف حب التعريف ببلدها والتعرف إلى عادات وثقافات البلاد الأخرى، تتابع قائلة: "كنت من أوائل الإماراتيات اللواتي استخرجن رخصة مرشدة سياحية وعملن بها، وبتشجيع من أهلي، ثم كوّنت فريقاً من المتطوعين استخرجوا رخص إرشاد سياحي لاحقاً، وانضموا للفريق".

سلبيات في ذهنه غيّرتُها!

لا تفرق هبة بين رجل وامرأة في مهنتها، فالأولوية لمن يمارس المهنة بشغف، يمتلك المهارات بلباقة وتنظيم ودبلوماسية في



مع السياح في مكان أثري حيث يظهر بناء البرجيل المعروف في الإمارات

الرد، تستدرك هبة: "رافقت مدرّساً من جامعة أميركية، فانمحت كل السلبيات التي يطلقها العالم الغربي من ذهنه، وفي السنة التي تليها عاد للزيارة برفقة عدد كبير من طلاب جامعته، وفي إحدى المرات كنت أرافق رجلاً أجنبياً مع زوجته، وكلما تكلمت ينظر في الأرض، ولا يرد على أسئلتي، سألته إن كان هناك ما يضايقه، فقال لي: "لقد حذرونا ألا ننظر إلى المرأة الإماراتية، فقلت له يبدو أنك فهمت التحذير بشكل خاطئ، مطلوب احترام المرأة لكن لا أن تخاف الحديث معها". تتمنى هبة المزيد من الدعم للوصول بالشركات الشبابية الصغيرة إلى العالمية، لدعم السياحة الإماراتية، تعلّق قائلة: "أطمح للتعاون مع معرض إكسبو للترويج للسياحة الإماراتية".

من المغرب
بديعة بيطار

أفكّر في تشغيل عدد أكبر من النساء

بديعة بيطار سيدة أعمال من المغرب، تترأس جمعية نساء الأعمال في مراكش، وتدير مشروعاً عائلياً لدار ضيافة قصر "ألميريا" في مراكش، بطقوس استقبال تقليدي مغربي، بنفحات شرقية من حيث البناء والمعمار.

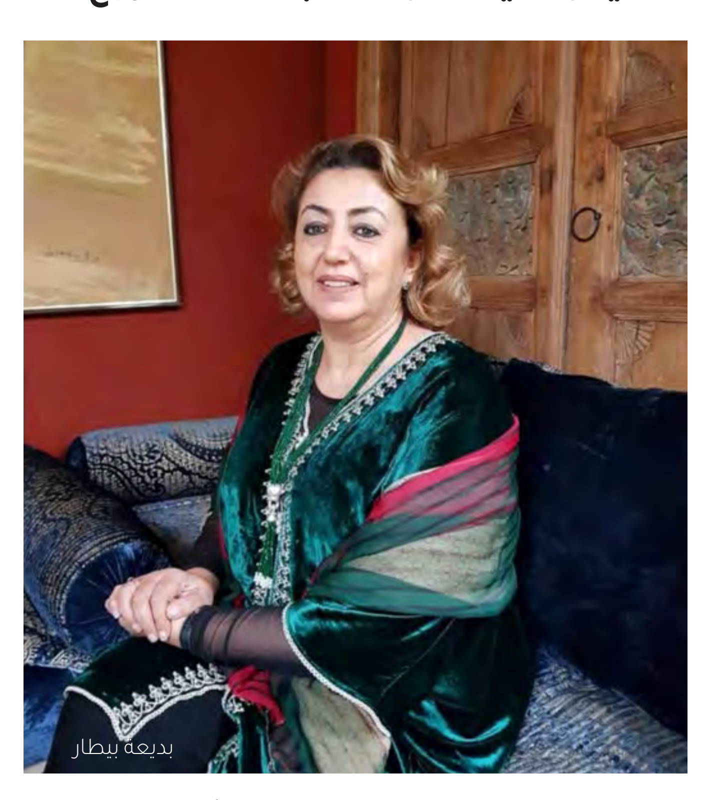
أزمة كورونا أثرت كثيراً

برأي بديعة بيطار، أن النساء العربيات، هن الأكثر نجاحاً في مجال الضيافة، فهن في الغالب مضيفات ويعرفن أصول الاستقبال، تتابع قائلة: "ذلك راجع أساساً لثقافتنا التي تجعل من الضيف دائماً وافداً معززاً مكرماً، والاستثمار في هذا التقليد الأصيل أمر محمود ويدر دخلاً على النساء ويضمن لهن فرصة عمل مليء بالإبداع، كما أن عالم دور الضيافة والفندقة بصفة عامة له أهمية خاصة في مدينة مراكش التي تحتضن سياحاً من كل دول العالم، لكن مع أزمة كورونا عانى القطاع كثيراً وتوقفت الحياة السياحية، ورغم ذلك مازالت النساء عموماً يدرنَ الأزمات ويكابدن دوماً من أجل مستقبل أفضل". تؤكد بيطار أن مجال الفندقة يناسب المرأة وتتشعب فيه الخدمات خاصة الطبخ وفن العيش عموماً، تستدرك قائلة: "حالياً أنا أفكّر في تشغيل عدد أكبر من النساء وتنظيم رحلات خاصة بالنساء والعائلات من كل الدول خاصة الدول العربية، وسبق أن نظمت رحلات نسائية مع وفود نساء كويتيات وكانت ناجحة. حيث ندعو النساء وعائلاتهم إلى مزرعتنا من الخضروات الطبيعية وتجريب الطبخ بكل مذاقاته المغربية والعالمية".

سياحتنا تحتفي بالثقافة الأسرية

الجمعية التي تترأسها بيطار تدعم مشاريع نسائية من هذا النوع بالمساعدة في التمويل، خاصة في دور الضيافة التي تحمل طابعاً مغربياً أصيلاً، تستدرك قائلة: "هناك إقبال على هذا النوع من المشاريع الذي تؤسسه كثير من النساء من دون أن يكن أحياناً هن صاحبات المشروع، وأرى أنه حان الوقت ليكنّ أكثر ظهوراً على الساحة الاستثمارية، فالمستقبل سيكون لهذا النوع من السياحة التي تلتزم بالمنتوجات المحلية وتحتفي باللقاءات الأسرية والثقافية خاصة بعد زمن الجائحة الذي جعل كل العالم يفكر في إعادة ترتيب

بديعة بيطار:
هناك إقبال على هذا النوع من المشاريع الذي تؤسسه كثير من النساء دون أن يكنّ أحياناً هن صاحبات المشروع


بديعة بيطار

حياته والهروب نحو الصفاء والطبيعة التي كثيراً ما تخاصمنا معها بفعل التطور السريع الذي فضّل الإسمنت على الإنسان".

من لبنان
غادة حمادة

النساء بحاجة إلى المزيد من الليونة

غادة حمادة سيدة لبنانية افتتحت أول منزل ضيافة عام 2018 وهو "بيت البحر"، ودخلت عالم الترويج للسياحة، من خلال تجربة مميزة. تفترض غادة عدة شروط، يجب أن يحملها من يعمل بالضيافة، منها الاستقبال الرائع والخدمة المنوّعة وتقديم الطعام اللذيذ... والجودة وكيفية التواصل مع الناس. الضيافة الجيدة برأيها عامل جذب للمزيد من السياح، تتابع قائلة: "جائحة كورونا أثّرت سلباً على السفروبات الزبائن يبحثون عن خيارات أخرى محلية، واليوم في ظلّ عصر التكنولوجيا الذي نعيشه كل سائح يودّ أن يقصد مكاناً معيناً يعود إلى تقييم الضيوف الآخرين حول هذا المكان، وهذا أمر مهم جداً في قطاع السياحة والفندقة؛ لأن الناس تعتمد التجربة الجميلة لا بل الممتازة". تدير غادة الأمور المالية والتسويق والتواصل، تتابع قائلة: "لقد بدأت حياتي المهنية في مجال الإعلانات لمدة طويلة هي 16 عاماً بين لبنان ودول الخليج وخاصة دبي، وهذا الأمر

غادة حمادة:
المرأة تملك بصمة الأنوثة والبسمة والدقة في التفاصيل في الاهتمام بالزبائن


غادة حمادة

أعطاني فكرة حول التعامل مع مختلف الثقافات، عندما انتقلت إلى بيروت بدأت عملي مع مجموعة افتتحت مطعماً في بيروت تحت اسم Appetito trattoria وكانت تجربة مميزة إلى أن افتتحنا "بيت البحر" أول منزل ضيافة عام 2018". كل مشروع، كما تجد غادة، يتطلّب المزيد من العمل والجهد والتعب خاصة إذا كانت النتيجة رائعة. تستدرك قائلة: "بيوت الضيافة تمكّننا من اكتشاف جوانب مميّزة من شخصية الضيوف".

لكل منهما بصمته

تجد غادة أن المرأة والرجل ناجحان جداً في هذا المجال، فلكل منهما بصمته الخاصة التي يضيفها بكل محبة وشغف، تضيف قائلة: "المرأة تملك بصمة الأنوثة والبسمة من خلال الاستقبال أو الاهتمام بالزبائن، والدقة في التفاصيل بينما الرجل هو عنصر يعتمد الطريقة العملية أكثر، لذلك برأيي هما أساسيان ويكمّلان بعضهما في هذا المجال". تدعو غادة النساء إلى العمل في الضيافة، لكنها تستدرك قائلة: "هو استثمار جيد، لكنه بحاجة إلى وقت طويل ولا مكان للراحة فيه، ونحن بحاجة إلى المزيد من الليونة؛ حتى تتمكّن النساء من دخوله كما أنها نوعاً ما؛ محاصرة بقواعد مجتمعية تلومها على ترك أطفالها لأجل العمل... ولكن برأيي لو توفّر عنصر الليونة سينعكس هذا الأمر إيجاباً على جميع النساء".

قيس الشيخ نجيب: عائلتي دعمتني في هذا القرار الصعب..

يختار أدواره بدقة فائقة، تجعله يعتذر عن أدوار عدة، وربما تفوته الكثير من الفرص، لكنه حين يظهر على الشاشة، يترك بصمة لا يشبهه فيها أحد، هو النجم السوري قيس الشيخ نجيب، الذي أطل على جمهوره في شهر رمضان الماضي من بوابة الدراما المصرية، وتحديداً من خلال مسلسل «هجمة مرتدة» إلى جانب النجمين أحمد عز وهند صبري، ليخطو خطوة جديدة في مشواره الفني الذي بدأه في عام 1992 وهو في عمر الـ 15 عاماً من خلال دور الطفل «ياسين» في مسلسل «أيام شامية»، صانعاً عبر السنوات، أياماً وأدواراً لا تُنسى، في ذاكرة الدراما العربية.. في الحوار الآتي نحاول اكتشاف المزيد من شخصيته وتجربته الفنية.

دبي | **معتز الشافعي Moataz Elshafey**

قدمت دوراً مثيراً للجدل في مسلسل «هجمة مرتدة»، حدثنا عن هذا الدور، وكيف استعددت لتلك الشخصية؟
أديت شخصية «ريكاردو»، وهي بالفعل شخصية إشكالية ومثيرة للجدل، إذ تمثل ضابطاً في جهاز مخابرات معادٍ لمصر ومدرَّب بشكل جيد، ويريد تنفيذ أجندات بلده ضد الأمة العربية بشكل عام ومصر بشكل خاص، ويعمل فى إحدى منظمات حقوق الإنسان كغطاءٍ لعمله الحقيقي، وهو دور صعب ومعقد.

أعمال المخابرات جذابة

هذه الأعمال مغامرة كبيرة لأنه يتم دائما مقارنتها مع الأعمال الوطنية الشهيرة مثل «رأفت الهجان» و«دموع في عيون وقحة»، ألم تكن متخوفاً من تلك المقارنة؟
أعمال المخابرات تكون دائماً جذابة وفيها جرعة من الوطنية الحقيقة، وفي الوقت نفسه جزء من الشر من الآخرين.
«هجمة مرتدة» يرصد فترة زمنية معينة ومختلفة عن زمن «رأفت الهجان» و«دموع فى عيون وقحة»، فالأساليب اختلفت والتطور التكنولوجي وتجنيد الأجندات نفسها اختلفت في طريقة تنفيذها، والمسلسل يتحدث عن إنجازات المخابرات المصرية في صراعها مع أجهزة المخابرات المعادية في الفترة ما بين عامي 2007 وحتى 2011.

ما هي العوامل التي أقنعتك بقبول دورك في العمل؟
هو دور مختلف وجديد بالنسبة لي، وألعب من خلاله شخصية فيها كل عناصر الجذب، ولديها عدة مستويات للتعبير الشكلي والداخلي، حيث يظهر إيمانه بقضيته وفي الوقت ذاته يحاول إخفائها عن الآخرين، وأتمنى ألا يكون الجمهور المصري قد كرهني بسبب هذه الشخصية (يضحك)، وفي المجمل هي فرصة مهمة لكي يعرفني الجمهور المصري بشكل أكبر.

أصعب المَشاهد

وما هي أصعب المَشاهد التي صادفتها خلال العمل؟
أصعب المشاهد في العمل هو عندما يعذب «ريكاردو» الذي أديت دوره، «عمار المقدسي» الذي أدى دوره الفنان أحمد صلاح حسني، فقد كان مشهداً مرهقاً على المستويين الذهني والبدني.
أنت ممن يجيدون الشخصيات التي تحمل طابع الشر بشكل كبير، ألا تتخوف بالفعل من أن يكرهك الجمهور بسببها؟
الجمهور واعٍ، حتى وإن تأثر قليلاً فهو يعرف كيف يفرق بين الشخصية الدرامية والممثل الذي يؤديها، وبالنسبة لي بالطبع لا أهتم اذا كانت الشخصية شريرة أو طيبة، فالمهم هو تأثيرها الدرامي، ومدى إضافتها لي وللمتلقي، وأن تحمل أشياء مختلفة عما قدمته من قبل.





هذا هو أصعب مشاهدي في «هجمة مرتدة».. ولهذا خفت أن يكرهني الجمهور المصري!

تم تصوير المسلسل على مدار عامين، كيف تقيِّم هذه التجربة؟ وهل تؤثر طول فترة التصوير على تقمص الشخصية؟
تقمص الشخصية مدارس، وكل شيخ له طريقة كما يقول المصريون، وهناك مدارس مختلفة، وطول المدة بالطبع يؤثر بشكل أو بآخر على الممثل، خصوصاً أنه مع بداية التصوير يكون قد قام ببناء علاقة مع الشخصية التي يلعبها، وأنا صورت دوري خلال 3 شهور فقط بدأت في صربيا ثم انتهت في القاهرة، لذلك لم أتأثر بطول فترة تصوير المسلسل.
لماذا لم نرَك في الدراما السورية في رمضان الماضي؟
بسبب ظروف كورونا وقيود السفر، كذلك لم أجد عملاً أو دوراً شعرت بأنه سوف يضيف أو يقدم لي إضافة متميزة، وفقاً لما تم عرضه عليّ، فاكتفيت بـ«هجمة مرتدة».

مع النجوم الكبار

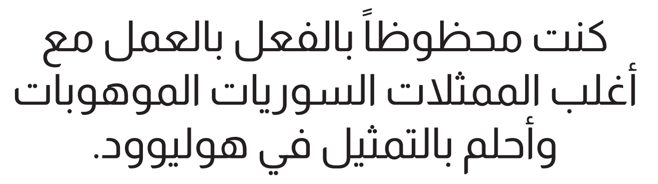
العمل مع نجوم كبار مثل هند صبري وأحمد عز وهشام سليم وغيرهم، كيف تقّيمه؟
هو أمر رائع حقاً، وكنا نحاول أن نؤدي المشاهد بإتقان لكي يخرج كل منا بأفضل صورة ممكنة، وأنا سعيد بالوجود إلى جانب هذه الكوكبة من النجوم، فالفنان هشام سليم فنان رائع وكنت أتمنى منذ زمن بعيد أن أعمل معه وتعاوني معه في المسلسل أسعدني، كذلك النجم أحمد عز نجم وممثل متعاون إلى أبعد الحدود ولطيف في الكواليس، والنجمة هند صبري نجمة لا تحتاج على تقييم فهي ممثلة رفيعة المستوى والوقوف أمامها متعة.
عائلتك موجودة في كندا، بينما تقوم أنت بتصوير عددٍ من الأعمال في الوطن العربي، إلى أي مدى تتفهم عائلتك ظروف عملك وغيابك عنهم لتلك الفترات الطويلة؟
لا شك بأن الموضوع شديد الصعوبة على جميع أفراد عائلتي، وأولهم أنا، لكننا حين اتخذنا قرار انتقال العائلة إلى كندا، اتخذنا القرار بعد دراسة وتأنٍ، لذا فهو القرار الأمثل رغم صعوبته، وعائلتي متفهمة تماماً لظروف عملي وهم أول الداعمين لي في كل خطواتي الفنية.

التمثيل في هوليوود

هل وجودك في كندا حالياً بجانب العائلة جعلك تفكر في خوض تجربة التمثيل هناك أو في هوليوود على سبيل المثال؟
لا أخفيك سراً بأن خطوة التمثيل في هوليوود هي أحد أحلامي المشروعة، التي أفكر فيها من آن لآخر، لكنني في انتظار الفرصة المناسبة ولن أتردد في خوض تلك التجربة بالطبع في حال وجدت فرصة جيدة.
هل تفكر في الاستقرار فنياً في القاهرة؟، وهل ثمة أعمال مصرية تشارك بها قريباً؟
بالفعل أفكر في خوض تلك الخطوة، وأن تكُن لي خطوات فنية مقبلة في مصر، من دون الإخلال بوجودي في الدراما السورية والدراما العربية المشتركة، حيث أنني أقوم حالياً بتصوير عدد من الأعمال حالياً بين بيروت والقاهرة ودبي.
هل سنراك قريباً في عمل من تأليف زوجتك الكاتبة لبنى مشلح؟ أم أن هناك قرار بشأن عدم العمل معاً؟
أتمنى بالطبع أن أشارك في عمل من كتابة لبنى مشلح لأن زوجتي كاتبة حساسة ومهمة، ومن حظي الحسن أنني عملت في مسلسل «أولاد آدم» الذي قامت هي بتطوير النص الخاص به، وأتمنى أن يكون هناك أعمال من كتابتها أشارك بها.

برنامج «قعدة رجالة»

كيف تصف تجربتك في الجزء الثالث من برنامج «قعدة رجالة»؟، وماذا استفدت منها؟
تجربة مميزة، شاركت فيها إلى جانب الزميلين العزيزين نيقولا معوض وخالد سليم، وهي بالمناسبة ليست تجربتي الأولى في تقديم البرامج، فقد قدمت برنامج «مذيع العرب» في عام 2015، لكن المختلف هنا في «قعدة رجالة» هو قيامنا بتجسيد شخصيات درامية مختلفة بشكل طريف، فهناك العصبي وهناك العقلاني وهناك المتسامح وهكذا، وفقاً لموضوع كل حلقة، لذلك فهي أقرب إلى تجربة تمثيلية، استمتعت كثيراً بالمشاركة فيها.
ما أطرف موقف تعرضت له ولا تنساه خلال تصوير البرنامج؟
(يضحك) خلال الحلقة التي استضفنا فيها الفنانة نادين نجيم، كان الاتفاق أن يستقبلها نيقولا معوض، ثم أدخل أنا مندفعاً مجسداً شخصية رجل متعصب ضد المرأة، وأقوم بالتمثيل كأنني أتحدث مع زوجتي عبر الهاتف، وأقوم بالصراخ فيها، وهو ما أفزع نادين التي اعتقدت بأنني أقوم بذلك فعلاً، قبل أن تكتشف بأن ذلك كله لم يكن سوى جزء من الحلقة لينفجر الجميع داخل الاستوديو في الضحك، وينتشر هذا المقطع بشكل كبير على مواقع التواصل آنذاك.



كنت محظوظاً بالفعل بالعمل مع أغلب الممثلات السوريات الموهوبات وأحلم بالتمثيل في هوليوود.



لكل فنانة طابعها

مثلت أمام عدد كبير من الممثلات السوريات، من هي الفنانة التي ترتاح في العمل معها أكثر؟

كنت محظوظاً بالفعل بالعمل مع أغلب الممثلات السوريات الموهوبات، ولا يمكنني بالطبع اختيار واحدة فقط، فلكل فنانة طابعها الخاص، ولا أبالغ لو قلت بأنني استمتعت بالوقوف أمامهن جميعاً بالقدر ذاته.

كيف تقضي وقت فراغك؟

أحرص على ممارسة الرياضة، سواءاً في الصالة الرياضية، أو من خلال ممارسة كرة السلة والسباحة، كذلك أقضي وقتاً طويلاً في القراءة ومشاهدة أحدث الأعمال الدرامية الأجنبية على المنصات الرقمية المختلفة.

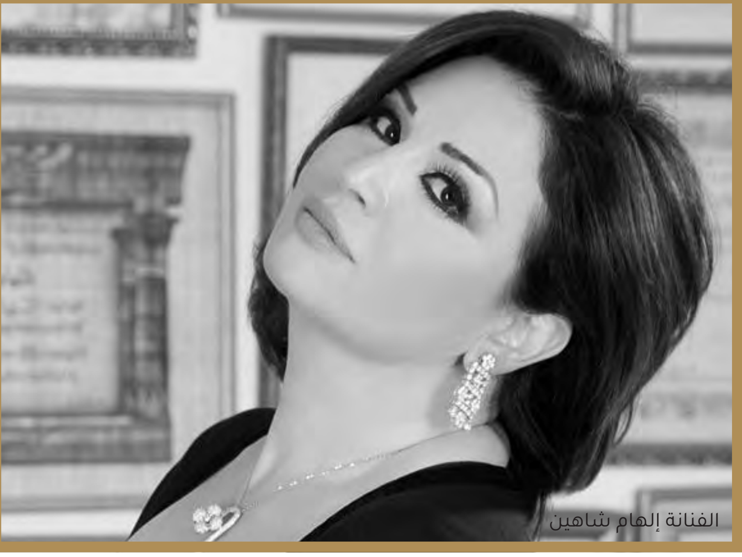
عيد ميلادك صادف هذا الشهر، (5 يونيو)، كيف احتفلت به هذا العام؟

احتفلت به في كندا مع عائلتي ومجموعة من الأصدقاء في أجواء عائلية مميزة.

ما هي أولى أمنياتك في عامك الجديد؟

أتمنى أن نتخلص من هذا الوباء الذي أثر سلباً على حياتنا، وجعلنا نفقد أشخاصاً عزيزين على قلوبنا، وأدخلنا في دوامة من الخسائر البشرية والمادية والنفسية، نتمنى أن تنتهي قريباً، وأن تعود الحياة إلى طبيعتها في أقرب وقت ممكن.


الفنان محمد رمضان


الفنانة إلهام شاهين


الفنان زايد الصالح


الفنانة وفاء عامر

نجوم ونجمات:
السوشيال ميديا.. تحتاج إلى ترويض

شهدت الأونة الأخيرة تغيراً واضحاً في علاقة الفنانين بالجمهور عبر حسابات التواصل الاجتماعي، لتنتقل تعليقات أعداد من جمهورهم ومتابعيهم من مرحلة الإعجاب والمحبة وحتى النقد لتنتقل إلى ساحات التنمر والشتائم والتجاوزات والعداء؛ ما دفع عدداً كبيراً من نجوم الفن لإغلاق حساباتهم الشخصية والرسمية على منصات السوشيال ميديا، حتى ولو بشكل مؤقت.. «سيدتي» ترصد في هذا التحقيق التغير في علاقة الفنانين بالجمهور.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Antar**
القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shulqami**



الفنانة إلهام شاهين

اختلفت آراء العديد من النجوم حول تحديد طبيعة علاقة الفَنّانين والجمهور بالسوشيال ميديا ما بين المحبة والثناء أو التَنَمّر والعداء أحياناً، فهناك من اشتكى من ضررها البالغ وآخرون كشفوا أهميتها وقوتها في تحديد وجهة الرأي العام، مبينين حاجتها إلى إطار من الرقابة يحكم التطاول على غيرهم، فجاءت آراؤهم مختلفة حول أهميتها وأَنّها من متطلبات العصر ولكنها كالوحش المفترس يحتاج إلى لجام لكي يروضه.

إلهام شاهين:
أرفض السوشيال ميديا ولا أريدها في حياتي

أَبدَت النجمة المصرية إلهام شاهين رأيها في علاقة النجوم والجمهور بالسوشيال ميديا من حيث المَحَبّة والعداء والتَنَمّر، حيث وَصَفَت السوشيال ميديا بـ «الاختراع السيئ» في العصر الحالي، إذ عدّتها من «مساوئ التكنولوجيا»، حيث قالت: «أرفض السوشيال ميديا بشدة، ولا أريدها أصلاً في حياتي، كما أكره وُجودها في الوقت الحالي لعدة أسباب: أهمها، أَنّها عَلّمت العديد من الناس والأشخاص التَفَاهَة والتّطاول على النجوم من دون سابق معرفة بهم؛ حيث تَجِدَ العديد من الاتّهامات مُلْصَقَةً بالفَنّانة مثلاً لأَنّها موجودة في مهرجان ما أو مناسبة فَنّية مثلاً وارتدت فستاناً جميلاً، فتجد تعليقات المتابعين جارحة جداً ومؤذية لمشاعر النجمة وتَتّهمها في أخلاقها.. هذا غير مقبول لدي إذ إنهم لا يُراعون المشاعر الأسرية لدى عائلات النجمات، كما تُرينا مدى الانحطاط الأخلاقي والثقافي الذي وصلنا إليه، وتدخل أشخاصاً مجهولين في حياتنا الشخصية أحياناً».

وأضافت النجمة شاهين: «هذا لا يَنفِي وُجود أشخاص مُحتَرَمين وذَوي ثقافة يجيدون استخدام السوشيال ميديا كعلم جديد وزيادة معرفة بالعالم وثقافاته المتعددة، بالإضافة إلى مواكبة التطور الحادث فيه».

واختتمت إلهام شاهين بأمنية تريد تحقيقها، فقالت: «لو في يدي أن ألغي السوشيال ميديا سألغيها فوراً».



زايد الصالح: لا ألتفت للردود السلبية

أكد المطرب زايد الصالح أنه يتواصل مع جمهوره بنفسه وبشكل دائم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أن لديه ملايين المتابعين عبر حساباته، مبيناً أن لديه شريحة واسعة من الجمهور يعتز بها كثيراً، وذكر أن التواصل الاجتماعي مفيد للفنان وتنقل أخباره الفنية والشخصية للجمهور، وأنه أحياناً يأخذ رأي الجمهور في أعماله عبر السوشيال ميديا، لافتاً إلى أنه كان يحذف عدداً كبيراً من المتابعين ممن يسيئون الأدب، ولكنه حالياً لا يلتفت إلى الردود السيئة.



نيرمين محسن :
«السوشيال ميديا» سلاح ذو حدين

وصفت الفنانة السعودية نيرمين محسن علاقتها بمواقع التواصل الاجتماعي أنها عبارة عن علاقة غير مستقرة يسودها المد والجزر، وأنها سلاح ذو حدين لها إيجابيات ولها سلبيات، مبينة أن السوشيال ميديا فتحت للفنان آفاقاً رحبة في نشر أخباره وأعماله الفنية، وأيضاً التواصل الاجتماعي مع الجمهور بشكل مباشر ودائم، لافتة إلى أنها ترفض أي تجاوز عبر حساباتها الشخصية.

إلهام شاهين ترفض السوشيال ميديا وزينب غريب تكشف غرابة العلاقة فيها ووفاء عامر تلتمس العذر لمستفزي المشاعر.



وفاء عامر:
عانيت من التَنَمّر ضدي وألتمس العذر لزملائي

عَلّقت النجمة وفاء عامر على انتشار ظاهر العداء والتَنَمّر من الجمهور على السوشيال ميديا تجاه الكثير من زملائها الفَنّانين، حيث قالت: «عانيت كثيراً من انتشار هذه الظاهرة السلبية على المستوى الشخصي، وحاولت جاهدة عبر صفحاتي على السوشيال ميديا أن أُنَبِّه إلى ضرورة عَدم السِباب أو الانتقاد بطريقة يكون الغَرض منها التقليل والانتقاص من شأن الممثل أو الفَنّانة، وهذا غير مقبول. ولكن للأسف هناك اعتقاد سائد لدى كثير من المعَلّقين بتعليقات سلبية بأنهم من المُمكِن أن يسبوا ويتطاولوا علي من دون عقاب، وهذا لم يعد موجوداً بعد».

وكشفت وفاء عامر عن تعرّضها للتَنَمّر والنقد السلبي على السوشيال ميديا وكيف واجهته، قائلة: «أردّ على المُنتَقِدين لي بطريقة مُهذّبة وأُوجه لهم سؤالاً لما تفعلون ذلك معي وأنا لم أوجه أيّ ذم لكم؟، ما لا يعجبك فيّ أدعوك للخروج من حسابي لأنه مثل بيتي وأنت تطاولت عليّ فإذا لم يُعجبك المحتوى فغادر بسلام من دون أذيتي أنا وعائلتي. هذا عندما أردّ بهدوء، أمّا إذا فاض بي الكيل فأقول لهم: أخلاقك هي ما تَنُمّ عن تَربيتك وإذا وَجَدّت أحداً أَحسَنَ تربيتك فلن تفعل ذلك معي أو مع غيري».

ودافعت وفاء عامر عن بعض زملائها النجوم عند نشر صور تُثير استياء الجمهور عبر حساباتهم على السوشيال ميديا فتتسلط الأضواء عليهم ولو بالنقد: «ألتمس لهم العذر، حيث إنّهم ربما يَفعلون ذلك من دون قصد أحياناً، وبطريقة غير محسوبة وغير مدروسة، وأحياناً يكون الناس هم السبب. فالفَنّان الكبير والمحترم يُريد من الناس أن يحترموه دائماً، ولا يريد أن يتطاول عليه الآخرون».



إبراهيم الحكمي:
أستخدم «السوشيال ميديا» للأخبار الفنية الرسمية

شدد المطرب إبراهيم الحكمي على أهمية وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة للفنان في جهة تواصله مع الجمهور، موضحاً أنه يخصص حساباته في السوشيال ميديا لأخباره الفنية الرسمية فقط وليس للأخبار الشخصية أو اليومية، وأن هذا مفيد لمن يرغب في نقل أخباره الموثقة، وأكد أنه بذلك يتجنب ما تتضمنه بعض التعليقات من خروج عن النص من قبل البعض.



رجا العتيبي:
العلاقة بين الفنان والجمهور غير حقيقية

من جهته، قال الكاتب والناقد والمخرج المسرحي السعودي رجا العتيبي: «لا نتوقع أن العلاقة بين الجمهور والفنان علاقة حقيقية على قنوات السوشيال ميديا، لأنها غير مثبتة، وغير مرئية، وفيها الكثير من الخداع والتضليل، فقد تجد علاقة إيجابية بين الطرفين، ولكن تفاجأ أنها عبارة عن علاقة متفق عليها مسبقاً من معرفات وهمية، وقد تجد العلاقة عكسية أي سلبية، وتجد أن هناك إعلام موجه ضد فنان معين، هذا غير المعرفات الوهمية التي لا نعرف موقعها ولا مصدرها وما هيتها؛ لهذا فالعلاقة في تقديري بين الفنان والجمهور علاقة غير حقيقية بشقيها الإيجابي أو السلبي، ولا يعول عليها، ولا تؤخذ كنتيجة تنتهي بقرار معين».
وأضاف العتيبي: «كلا الطرفين: الجمهور والفنان، يتنمرون على بعضهم بعضاً، يغيظ ويستفز أحدهما الآخر، يستصغرون بعضاً، وهكذا، قد تكون مثل هذه الخطابات موجهة، وقد تكون لها أبعاد مرضية نفسية، وقد تكون لها جانب من الحسد والنقص؛ لذا فهذه العلاقة بين الطرفين عبر المواقع، لا يعول عليها، ولا تؤخذ مأخذ الجد، ويبقى عطاء الفنان، وموهبته، وإبداعه، هو الفيصل، وعلينا أن نفصل بين ما نراه كفن وإبداع وعطاء، وبين محتوى السوشيال ميديا، المثير للشبهة في كل كلمة يقولها عن الفنان سواء سلبا أو إيجاباً».

طارق الشناوي: السوشيال ميديا مناخ خصب لنمو المشاعر السلبية

قال الناقد السينمائي والفَنّي طارق الشناوي تعليقاً على الموضوع: «هذا الموضوع صحيح وموجود بكثرة في الوقت الحالي؛ إذ إنّ السوشيال ميديا متناقضة جداً، وتميل إلى التَطرّف عموماً سواء تَطرّف الحب أو الكراهية والحقد، كما يوجد فيها كل التناقضات ما بين الجنة والنار»، وتابع الشناوي: «ففي لحظة تنقلب الأمور من أسوأ شيء إلى أفضل شيء، أو يرفعون إنساناً أو فَنّاناً يمتدحونه على فعل معين ثم بعد بفترة زمنية قريبة أو حدوث موقف معين في الليلة ذاتها يُنزِلونه أسفل سافلين».
ويستطرد الناقد الفَنّي: «السوشيال ميديا أداة خطيرة جداً ترفع

طارق الشناوي يرى أن فكرة الرقم المليوني من المتابعين أصبحت مسيطرة على قسط وافر من المتابعين، وليس النجوم فقط.


الناقد طارق الشناوي

شخصاً ما لمصاف القديسين وبعدها يهبط إلى مصاف الشياطين في لحظة؛ إذ إنّ ذلك من طَبيعتها وخَصائِصها».
ويوضّح طارق أسباب هذا التناقض قائلاً: «من سِمات السوشيال ميديا أنّها تتحرّك وِفقَ توجّه جمعي. بمعنى أكثر وضوحاً.. أنّ من يرفع (بوست) أو صورة أو تعليقاً على شيء ما ينتظر الضغط على زر الإعجاب.. وعندما يكون (اللايك) (الإعجاب) ضد نجم معين، والكل يسب ويذم ويقدح فيه فتجد رَوَاجاً للشتائم بكثرة. وبالتالي يوجد اختبار بطُعمٍ، وهذا الطُعم يَزدَاد شَيئاً فشَيئاً ورويداً حثيثاً كلما جاءت النتائج إيجابية»، وعَقّب الشناوي: «لا أعني بالإيجابية المديح، بل معناها أن يجد كاتب البوست تأييداً وبالتالي الكل يُزايِد عليه».
وضرب الشناوي مثالاً بمحمد رمضان قائلاً: «مثلاً إذا أخطأ رمضان ووجدت استجابة ونتيجة ورد فعل وتفاعلاً، نجد التالي لها (سقوط محمد رمضان).. وما بعد بعدها (نهاية محمد رمضان).. وإلى آخره. فترتفع الموجة وفق توجه الرأي العام، الذي بطبعه انفعالي، لا يحكمه العقل».
وهل يقصد بعض النجوم أن يثيروا الرأي العام بـ «بوستات» استفزازية أو صور كما حدث مؤخراً مع نجوم كمحمد رمضان ويسرا أو هالة صدقي، قال الشناوي: «يحدث طبعاً بالفعل.. للأسف هناك ظاهرة منتشرة حالياً وهي (إدمان التريند)؛ إذ إنك تريد يومياً أن تفتح صفحات الجرائد والموقع الفَنّية والمجلات أو حتى حسابات نجم معين أو نجمة فتصبح دائماً على القمة.. كيف تصعد القمة؟.. لا يوجد ردّ سوى أنّ الهدف الصعود إلى القمة من دون النظر في الوسيلة مهما كانت. فهذا نوع من الإدمان. والغالب في النجوم بحكم تكوينهم السيكولوجي أنهم يميلون لهذا النوع من الإدمان، ووجودهم داخل دائرة الأضواء وأقصاها باستمرار، حيث يريد أن يكون (مليونياً) ويَتَكَلّم بستة أصفار أو حتى إن فكرة هذا الرقم المليوني من المتابعين أصبحت مسيطرة على قسط وافر من المتابعين، وليس النجوم فقط. ففكرة أن أكون أنا الأول أصبحت هي شغلهم الشاغل بغض النظر عن المحتوى أو القيمة التي يقدمونها».

الطفلة الموهوبة ريم عبد القادر: أمينة خليل صديقتي الوفية والأكثر فهماً لطفولتي

الطفلة الموهوبة ريم عبد القادر كانت حديث «السوشيال ميديا» مؤخراً بعد آخر بطولاتها مع النجمة أمينة خليل في مسلسل «خلي بالك من زيزي»، ومن قبلها في مسلسل «ما وراء الطبيعة» وحكاية «من أول السطر» مع درة، حيث تعدّها الأصعب والأكثر إمتاعاً.

زارتها «سيدتي» في بيتها فروت تفاصيل مُشارَكَتها مع أمينة خليل، وكيف كان حالها بآخر يوم تصوير بكت فيه لفراقها بعد شهور من تصوير العمل، وهي التي عدّتها أختها الكبيرة والصديقة الوفية والأكثر فهماً لطفولتها. وتَمَنّت أمنية في نهاية مقابلتنا بأن تصل إلى العالمية يوماً ما وكذلك التمثيل مع نجوم هوليوود وزيارة موطنها الأصلي سوريا.. كل ذلك وأكثر في حوارنا الشائق معها.

القاهرة | علاء شلقامي Alaa Shulqami

كنتِ حديث السوشيال ميديا في مسلسل «خلي بالك من زيزي» مع النجمة أمينة خليل.. صفي لنا كواليس تصوير المسلسل وكيف استقبلتِ هذا النجاح؟

الحمد لله على أنّي أسعدت الجمهور الكبير الذي أَحَبّني وأوصلت إليهم مُعاناة مرضى الـ ADHA الذين يحتاجون لمعاملة خاصة، وسعيدة أكثر بكون المسلسل سَلّط الضوء على معاناتهم من خلال قصتي «تيتيو» و«زيزي»، حيث لم يكن أحد يعرف من قبل بهذا المرض الخَفِيّ ويتهمون الأطفال بأنّهم غير نُبهاء أو يُفَضِّلون اللعب بكثرة من دون معرفتهم بمرض خفي هو من سلبهم ثقتهم في أنفسهم وجَلَبَ اتّهامات الجميع بالفشل لهم.

الصديقة الكبيرة الوفية

كيف كانت أجواء تصويرِكِ مع أمينة خليل ومحمد ممدوح في المسلسل؟

النجمة أمينة خليل صَدِيقَتِي الكبيرة والوَفِيّة والأكثر فَهمَاً لطفولتي، حيث ظَهَرَت كيمياء بيننا منذ أوّل يوم تصوير، حيث عدّتني صديقتها وأختها الصغيرة التي حَرَصَت طوال الوقت على مُساعَدَتِي لأُظهِرَ أفضل ما عندي، وكُنّا نذاكر المشاهد مع بعض سويّاً ونُعيد أكثر من مَرّة ليخرج إحساسنا فيها بتلقائية شديدة. والأكثر حزناً وأثر فيّ جداً حيث ظللت أبكي بشدة لأكثر من ساعتين في آخر يوم تصوير أنا وأمينة لفراقي لها. أما الفَنّان محمد ممدوح فكان كثيراً ما يجعلني أضحك بشدة وكان عطوفاً ومتعاوناً جداً. في الحقيقة كل من كان في لوكيشن التصوير حزنت لفراقهم وانتهاء العمل معهم لأكثر من 4 أشهر.

أمينة خليل في أكثر من لقاء إعلامي أكثرت من الثناء عليك ووصفت أداءك بـ «العبقرية» وقالت عنك: «وصلت لدرجة الاحتراف في عملها مثلها مثل أي ممثل يعمل منذ سنين».

(احمرت وجنتاها ولمعت عيناها ثم بكت).. لا أستطيع أن أصف لك مدى سعادتي بهذا الكلام من نجمة كبيرة لها المستقبل الوافر، وأتمنى أن أكون مثلها يوماً من الأيام وفي تألقها نفسه وأحظى بهذا التصالح مع النفس والثقة والرضا بهذا الحب الكبير للغير.

ما سر نجاحك والأشخاص الداعمين لك؟

والدتي وشقيقتي الكبرى، اللتان تكونان دائماً معي وتساعداني وتشرحان لي كل شيء، حتى أكون على المستوى اللائق والحضور الجاهز، كما ساعداني أيضاً بعمل بحث عن مرض ADHD لأفهم طبيعة الدور والقضية التي يسلط المسلسل الضوء عليها.

مشهد القطار

ما أصعب مشاهدك في المسلسل، وأكثر شيء أحببته فيه؟

أصعب مشاهدي بالمسلسل كان مشهد القطار بسبب الضجيج الكبير الذي كان في محطة مصر، حيث كنت متوترة جداً وخائفة. أما الأكثر حباً في المسلسل كان اسم «تيتو»، حيث أصبحت أحبه أكثر من اسمي الحقيقي.

شاركت في بطولة مسلسل «ما وراء الطبيعة» وحكاية «من أول السطر» من مسلسل «إلا أنا». أخبرينا كيف جاءتك فرصة كبيرة مثل هذه؟

بداية بالنسبة لمسلسل «لما وراء الطبيعة» قد رشحتني مروة

بكيت بحرقة بعد انتهاء تصوير «خلي بالك من زيزي» وسعيدة بالمسلسل لإلقائه الضوء على مرضى «فرط الحركة وفقدان التركيز».

جبريل مسؤولة الاختيارات والأداء لدى المخرج عمرو سلامة، حيث مَثّلت أمامه مشهداً وقد أعجب به جداً واختارني للدور. أما ترشيحي لمسلسل «إلا أنا» في حكاية من أول السطر مع النجمة درة، فقد طلبني المخرج محمود كامل لكي يراني ويشاهدني على الطبيعة، ثم جلسنا وتحدث معي قليلاً ثم أخبرني بأنه يريدني أنا أجسد دور الطفلة «حبيبة» مع النجمة درة.

لم أخف من شيراز

اعتمد مسلسل «ما وراء الطبيعة» عليكِ حيث كنت بطلة رواية «أسطورة البيت»، أخبرينا عن كواليس تجسيدك لأسطورة «شيراز»؟

بدأت تفاصيل الحكاية عندما أعلنوا عن حاجتهم لطفلة في دور بمسلسل، فَتَقَدّمت له ومَثّلت مشهداً أمام المخرج عمرو سلامة، حيث كان الجميع يجلسون أمامي، بالإضافة لعدد كبير من الأطفال، وعندما أنهيت المشهد الذي قُمْتُ بتمثيله وَقَفُوا ثم صفقوا لي لأنّي عَمِلت المشهد «حلو أوي»، وثم قال لي عمرو سلامة «أنتِ هتعملي دور شيراز».

هل خِفتِ من الشّخصِيّة خاصة أنّها شخصية أسطورية مرعبة؟

لم يكن هناك شيء يجعلني أخاف من شيراز لكن «الميك أب» وتغيير الشكل جعل المحيطين بي يخافون، ولأجل ذلك تعبوا في تغيير الشكل ثم تعودت عليه.

أخبرينا عن مدة عمل الماكياج الذي يغيرك إلى الوحش شيراز... وكيف تحملت كل هذه المواد على جسمك ووجهك؟

«ميك أب» شيراز كان يأخذ وقتاً طويلاً جداً لتنفيذه، حيث تكاد تصل المدة إلى 3 ساعات لكي يَتِمّ تثبيته، ثم يحتاج لساعتين لكي يتمّ نزعه، وفور تنفيذ ووضعه عليّ لا أستطيع أن أمشي، حيث يتم حملي من مكان إلى مكان، لأنّه يتمّ وَضع الماكياج على قَدَمِي وعلى يدي، كما إنّني لا أستطيع أن آكل إلا أشياء معينة، وحتى الشرب أيضاً أتناوله بـ «الشاليمونه» فقط.

صديقتي قاطعتني

كيف كان رَدّ فعل زميلاتك في المدرسة بعد رؤيتهن لك في مسلسل ما وراء الطبيعة؟

أغلب أصحابي قالوا لي: «إحنا مش بنعرف نام منك يا شيراز» (ثم تضحك)، ولي صديقة كانت قد رأت لي مشهداً بـ «الماكياج» ولم تستطع أن تنام، وظلت تبكي واتصلت بي وقالت لي (أنا مخاصماكِ ومش هاكلمك تاني)، وكنت متوقعة ردود فعل حلوة، لكني لم أتخيله أنّ شخصية شِيراز «هتعلم مع الناس بالطريقة دي» وتكون مشهورة بهذا الشكل.







معي، وكان يمرح، وكُنّا نُمَثِّل بارتجال من دون أن نحفظها، وندخل التصوير تحت الكاميرا ونقول ما يأتي على خاطرنا بتلقائية من دون الالتزام بالسيناريو المكتوب.

ما حلمك الذي تَتَمَنِّين تحقيقه عندما تكبرين؟

إن شاء الله سأكمل في التمثيل لأنّي أُحِبّه جداً، وأتمنى الوصول للعالمية.

كم يبلغ عمرك الآن؟

9 سنوات.

أتمنى زيارة سوريا

ماذا يعمل والداك حالياً... لو تعرفينا إليهما... وما هي أمنياتك لهما خلال رحلة حياتك القادمة؟

والدي دكتور جامعي في كلية الحقوق ووالدتي ربة منزل، وقد جئنا من سوريا قبل 9 سنوات، وأتمنى زيارة سوريا حيث لم أرها من قبل. كما أن لدي أخ يبلغ من العمر 18 سنة، وأختي الأصغر عمرها 16 عاماً. أما أمنياتي لعمري القادم فأتمنى «أن يُمنَحَا العمر المديد والصحة ويحفظهما الله من كل سوء ويظل إخوتي معي طوال العمر».



صِفي لنا شعوركِ بعد وصولك العالمية وتألقك مؤخراً؟

أنا فخورة جداً بالدور الذي قمت به وفخورة كذلك بأني عملت في أول عمل مصري إنتاج منصة أميركية عالمية، وأتمنى العمل معهم مرة أخرى، ومع المخرج الكبير عمرو سلامة، وأحب تجسيد كل الأدوار، ولكن المُهِمّ أن تكون أدواراً قوية وجميلة ويَتَعَلّق بها الناس.

لا أحب أن أشبه أحداً

من مثلك الأعلى من النجمات وتتمنين تحقيق شهرتها عندما تكبرين؟

أحب كل الممثلين الذين عملت معهم حيث تَعَلّمت منهم أشياء كثيرة جداً. ولكي لا أُحِبّ أن أكون شبيهة أحد بل أريد أن أكون لنفسي «ريم» ولا أريد أن أكون مثل أحد أو شبيهة لأحد.

ما هي مواهبك الأخرى بخلاف التمثيل، وما هي أحب الأماكن التي تحبين زيارتها لأطفال في عمرك؟

أحب رياضة السباحة جداً، وأحب لعب الـ «games» على «الأيباد» مثل لعبة «barbie dream house»، كما أحب مشاهدة مسلسل اللعبة نفسها، وأحب الذهاب إلى مدينة الألعاب والملاهي جداً.

تابعناكِ في مسلسل «قمر هادي» مع هاني سلامة و«شبر مية» مع السعدني، و«سك على أخواتك» مع علي ربيع. ما أبرز ما استفدته من خلال مشاركتك مع نجوم كبار شاركت معهم؟

أحبهم جميعاً وقد تَعَلّمت منهم أشياء كثيرة، حيث كانوا يشجعونني، وخصوصاً الفَنّان هاني سلامة الذي تَفَاجَأ بأدائي في مسلسل «قمر هادي» لأنّه كان صعباً، ودائماً كان يقول لي: «الله أكبر عليكي يا ريم»، حيث أعدّه أوّل من احتضنني ودَعَمَنِي. وبالنسبة لعلي ربيع كانت الكواليس معه جميلة جداً لأنّه كان دائم المِزاح

الوَهْم والخُزعبلة في السَّعادة المُؤجَّلة...!

Ahmad Al Arfaj أحمد عبد الرحمن العرفج
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



يُبدع العَربي في رَبْط أفراحه بأوقَاتٍ وأزمَات، فمَرَّة يَضرب موعداً مع السَّعادة حين يَتزوَّج، ومَرَّة أُخرى يَقول: سأكون سعيداً حين أحصل على وَظيفة، وفي ثَالثة يَقول: سَألبس ثوب السَّعادة عندما أشتري مَنزلاً أو أمتلك بيتاً..!

كُلُّ هذه مُحفِّزات على السَّعادة، ومُبشِّرات لها، ودَلائل على انبثَاقها، ولكن - وما بعد لكن يَهم أحياناً - هل يَجب أن نَربط سَعادتنا بحلمٍ قد يَتحقَّق، وقد لا يَتحقَّق..؟! لماذا تَكون سَعادتنا دَائماً مُرتبطة بحَدثٍ أو دَافع، أو حتَّى يوم..؟! لماذا نَربط سَعادتنا بقدومِ العيد، أو قدومِ مَولود، أو بالحصول على رَاتب مَرصود..؟!

حَسناً.. سَأضرب المَثَل بحياتي، فأنا لا أملك إلَّا نَفسي وحيواناتي، وإن كَانت الحيوانات بطبيعتها سَعيدة.. وأتحدَّى مَن يُثبت لي أنَّ هناك حيواناً؛ قد زَار عيادة نَفسيّة، أو تَناول حبوباً لمنع الاكتئاب، أو أقراصاً لدَفع الشَّك والارتياب، لذا سأتجاوز عن حيواناتي إلى ذَاتي، وأحكي لكم قصّة سَعادتي الهَاربة، التي لم اقتنصها إلَّا عندما بَلغتُ الثَّلاثين، ويا أسفاه على ذلك..!

عندما كُنتُ طفلاً، أخذتُ أنتظر السَّعادة، فكنتُ أربط سعادتي بشراء "حذاء العيد" الذي تَشتريه لي وَالدتي - حفظها الله ورعاها -.. وحينما كَبرتُ قَليلاً، رَبطتُ سَعادتي بحصولي على شَهادتي الابتدائيّة.. ثُمَّ كَبرتْ سَعادتي وانتفختْ - مِثل كروش بعض الرجال - فرَبطتُ سَعادتي بالحصول على شَهادة الكَفاءة المتوسّطة.. بعدها انتفختْ سَعادتي أكثر، وأصبحتْ سَمينة، لتَتعلَّق بشهادة الثَّانويّة العَامة.. ثُمَّ أصابتني التُّخمة، لأربط سَعادتي بالحصول على الشَّهادة الجَامعيّة، وقد حَصلتُ عليها وانتهت السَّعادة..!

في ذلك الوقت، كُنتُ بحاجة لمَن يُعيد نَفخ السَّعادة في نَفسي، فلم أذهب إلى بَنشر، أو كَما "عجلاتي"، بل اخترعتُ حلم الحصول على وَظيفة؛ أكسب بها قُوت يَومي، وأكون بذلك مِن السُّعداء، وقد حَصل ذلك.. عندها لم يَكن هناك أي مُحفِّز للحصول على السَّعادة.. فجلستُ أُمنِّي النَّفس بالسَّفر والسّياحة، أو الدّراسات العليا، حتَّى أزرع في نَفسي بذور السَّعادة مِن جَديد، ولكن بعدما وَصلتُ إلى الثَّلاثين، نَظرتُ إلى نَفسي في المرآة وقُلت: يا أحمد "أيُّها الغبي" - أو كَما يَقول بعض شباب الرّياض "يا دلخ" -، لماذا تَربط السَّعادة بحَدَثٍ أو تَاريخ، أو زَمانٍ أو مَكان..؟! لماذا هذا الغَباء..؟! "فالسَّعادة مَطروحة في الطَّريق، وكذلك المَعاني"، حَسبمَا صَرَّح بها زميلنا الأديب "أبو عثمان الجَاحظ"..!

في النهاية أقول:

استوصوا خَيراً بالسَّعادة، فأنا لم أجد مَن يُرشدني إلى أن العُمر دَقائق وثَوانٍ، وإن لم استثمرها بالسَّعادة، فقَطعاً ستستثمرني التَّعاسة..!

ومَتى قسَّم الإنسان أيَّامه، سيَجد أنَّ لَحظات السَّعادة لا تَتجاوز أصابع اليَد الوَاحدة، أو أصابع اليمين إن شِئتم، وهذه خسارة كبيرة، وكَارثة عَسيرة.. وفي مَقالٍ مقبل سأُحدِّثكم عن تَفاصيل العُمر الذي رَحل، وحكاية السَّعادة التي لم يَبقَ مِنها إلَّا أملٌ قَادم، وسرورٌ هَائم، وحُبٌّ دَائم..!.


الفنان محمد عبده

بتوقيع محمد عبده ونبيل شعيل وأصالة..
عودة الحياة الفنية إلى الرياض من جديد

أعلنت الهيئة العامة للترفيه عن عودة الفعاليات الترفيهية مجدداً، والتي عادت معها روح الحفلات الغنائية في السعودية؛ حيث أعلنت عن «حفلات الرياض»، التي قَصَّ شريطها كل من نبيل شعيل، وأصالة نصري، معلنَيْن انطلاقة الحفلات الغنائية، وواصلت حفلات الرياض انطلاقتها بثاني الليالي التي أحياها فنان العرب محمد عبده، والتي صدح فيها بـ 19 أغنية خلال أربع ساعات أطرب فيها الحاضرين بلَيْلَةٍ فنية مميزة، وحظيت الحفلتان بأجواء مميزة عادت معها الحياة الفنية في السعودية بليالٍ طَرَبِيَّة، وذلك باتِّباع البروتوكول الخاص بتطبيق الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي، وبتخصيص بوابات للدخول وأخرى للخروج، كما أن نسبة الحضور تَقَلَّصتْ إلى 40% اتباعاً للبروتوكول المتبع، وجاءت الحفلات بتنظيم من روتانا للصوتيات والمرئيات.

الرياض | **محمد العشيوي Mohammed Aloshawyi**
تصوير | **علي الحسينان Ali Alhusainan**


الفنان نبيل شعيل من الحفل

نبيل شعيل يقصُّ شريط حفلات الرياض

افتتح الفنان نبيل شعيل حفلات الرياض إلى جانب أصالة نصري، حيث اكتستْ الرياض بأولى الحفلات الغنائية تحديداً في فترة الصيف، ليطل الفنان نبيل شعيل، الذي قَصَّ شريط حفلات الرياض، وسط أجواء مميزة ومخملية، ليعبِّر نبيل عن الشوق الذي في داخله ومحبته للجمهور السعودي. قبل صعوده على المسرح، أكد نبيل شعيل لـ«سيدتي»، أن سعادته كبيرة بهذه العودة الرائعة، لا سيما بالإجراءات المتبعة، منوهاً بأن هذه هي الخطوة الأولى في الطرح الجديد لدى الجماهير، ومنها التواصل المباشر مع الجمهور الموجود في الحفلة، ونوَّه إلى أن طريقة الحفلة شبيهة بالمكان الخاص الذي يصفه نبيل بالارتياح الذي يشعر به الفنان، وأوضح أن هذه الحفلة ستكون امتداداً لحفلات فنية مستقبلية. وأضاف نبيل: «أنا سعيد بكوني أول من يفتتح حفلات الرياض، وسعيد لهذا الانفتاح والطريقة الجديدة التي تُقام بها الحفلات في الفنادق بطريقة آمنة يُراعى فيها التباعد، واتخاذ الإجراءات الاحترازية والتحصين، وهذا إن دل فهو يدلُّ على أن هيئة الترفيه كما هي حريصة على الترفيه هي حريصة على صحة الناس والجمهور، وأشكرهم لأنهم مع روتانا أوجدوا لنا هذه الأجواء من الألفة التي بتنا معتادين عليها».

نبيل شعيل وأصالة نصري يقصّان شريط حفلات الرياض

أصالة:
الجمهور السعودي ذواق ويملك حساً فنياً عالياً

أصالة نصري غنت في الوصلة التالية، وبدورها قدَّمت بروفاتها قبل الحفل الغنائي بلَيْلَة، وكشفت من خلالها عن أغنية رياضية تتغنى بها على المسرح للمرة الأولى، مهداة إلى نادي الهلال؛ بمناسبة تحقيقه بطولة الدوري، وقد تفاعَل معها رواد مواقع التواصل الاجتماعي فور قيامها بأداء بروفات الأغنية، ولم تتخلَّ أصالة عن


أصالة قدمت حفلها رقم 20 في السعودية خلال 3 سنوات

عاداتها في الحفلات الغنائية، وتحديداً محاورة الجماهير؛ حيث وقفت في منتصف وصلتها، وطلبت من الجمهور أن يرحب بالأستاذ سالم الهندي، حيث أثنت عليه وحيَّته في الحفلة، كما خاطبت الجماهير الحاضرة في العديد من المرات مشيرة إلى محبتها للجماهير الذين تاقت لهم كثيراً، ملبية لهم جميع طلباتهم. وقد حققت أصالة من خلال حفلتها بالرياض مكسباً كبيراً لتتصدر الفنانات العرب في غنائها بالسعودية، بواقع 20 حفلة غنائية في ظرف 3 سنوات، وهو رقم قياسي، بلغ ذروته إبان فعاليات موسم الرياض الماضي، لتكرّس أصالة عطاءها بحفلات السعودية، في حين أنها أطربت الحاضرين بالكثير من أعمال ألبومها الخليجي الذي طرحته في سبتمبر 2019، بالإضافة إلى المواويل والأعمال العربية. وأكدت أصالة لـ«سيدتي» بعد سؤالها عن تنويع وقوفها على خشبات مسارح السعودية بتنوع الأقاليم الجغرافية في مواسم السعودية، أنها لا ترى جديداً في هذا؛ لأن الجمهور السعودي ذواق كما اعتدناه ويملك حساً فنياً عالياً جداً، وهم أهل الفن والشعر والغناء والقصيد، واتضحت الصورة والموسيقى بينهم ومعهم. وأضافت: «أتمنى أن نظل مستمرين في الالتزام بالقوانين الاحترازية.. وأرى أن كل شيء يبشر بالخير».

النجوم يشكرون هيئة الترفيه وروتانا

كما قدَّم النجوم شكرهم الجزيل للهيئة العامة للترفيه وللأستاذ سالم الهندي، الذي كان موجوداً برفقة النجوم فور وصولهم حتى صعودهم على المسرح. وفي سياق الحفل، وتحديداً عن آلية عودة الفعاليات الترفيهية، وفي مقدمتها الإجراءات الاحترازية التي شاهدناها، فقد تَمَّ تخصيص بوابات للدخول وبوابات أخرى للخروج؛ وذلك لضمان التباعد بين الحضور في الحفلات، أيضاً جميع تذاكر الحفلات تمَّ حجزها ودفع قيمتها إلكترونياً، وبالتالي الإجراءات التي تتمُّ هنا كانت فقط التأكد من وجود التذكرة، وقام منظمو الفعالية بالتأكد من حالة تطبيق توكلنا، كما أن جميع منظمي الحفل تم التأكد من أن حالتهم في تطبيق توكلنا هي «محصّن»، وعلى مستوى الحضور للفعالية قُلِّصَتْ نسبة الحضور إلى 40%، وهي النسبة المحددة في بروتوكول الهيئة العامة للترفيه. وشاهدنا انعكاس هذا التقليص من خلال عدد حضور قليل، إضافة إلى التزام المنظمين بفرض التباعد الاجتماعي، من خلال تحديد مسافة بين مقاعد الحضور. وجاءت الحفلة متزامنة مع طرح جديدهما الغنائي، فأصالة بدأت بتسجيل أغاني ألبومها المصري، واعتُبر حفلها في الرياض هو الأول لها جماهيرياً الذي قدمت فيه تسع أغانٍ من ألبومها الخليجي الأخير «لا تستسلم» إضافة إلى أجمل ما سبق وغنته، وافتتحت صولا حفل الرياض بأغنية «أنا معك» تلتها أغانيها: «بيان، كالمعتاد، اشتقتلك، أنا عمري، رفقاً، يا مثبت، غمض عيونك، عقوبة، يا حبيبة، كان يهمني، روح نجدية، عادة، ذاك الغبي، روح وروح، سواها قلبي، بنت أكابر، الفرق الكبير، لأنك هلالي». كما طرح نبيل شعيل مجموعة من الأعمال المنفردة، مثل: «الأسد، عطوه جوه».

فنان العرب يلتقي جمهوره بعد عام ونصف العام.. ويطربهم بـ 19 أغنية

محمد عبده يعانق جمهوره بـ 19 أغنية ويتغزل بالرياض

واصلت حفلات الرياض انطلاقاتها في ثاني الليالي الغنائية، التي تغنَّى فيها فنان العرب محمد عبده، وسط تطبيق للإجراءات الاحترازية؛ إذ تُعَدُّ وقفته في ليلة عراب الطرب وتكريمه في موسم الرياض 2019، بالإضافة إلى حفلة أحياها في موسم الرياض خلال يناير 2020، هي آخر حفلاته الجماهيرية، ليعانق بها محمد عبده جماهيره التوَّاقة إلى الطرب الذي اعتاد عليه في حفلاته، واستمرت حفلته الغنائية طيلة أربع ساعات على فترتين بـ 19 أغنية طَرَبِيَّة تميزت بالقديم، ولكنه تفنَّن في الاختيارات بأعمال الستينيات والثمانينيات والتسعينيات، ليفتتح وصلته متغزلاً في الرياض بأغنية «وين أحب الليلة»، ليواصل بعدها وصلاته وسط أجواء مميزة اتَّسَمَتْ بالرُّقِيِّ والأناقة، عازفاً على العود طيلة وقت الحفلة. وأشار محمد عبده لـ "سيدتي"، قبل صعوده على المسرح، إلى انطباعه عن إحياء حفلاته ولقاء جمهوره مجدداً، منوهاً بأنه بتقدُّم الناس في الالتزام بقواعد الحماية تعود الحياة تدريجياً إلى طبيعتها كما كانت في السابق، وعبَّر «أبو نورة» عن أن هذا النوع من الترفيه هو نوع من أنواع «العلاج النفسي»، خصوصاً في هذه الفترة، لا سيما عند خروج الحفلات للجمهور بهذه الصورة المميزة، ومشاركتهم الليالي الجميلة، مشيراً إلى سعادته البالغة في هذه الليلة الطَّرَبِيَّة



الفنان محمد عبده
أطرب جمهوره بـ 19 أغنية متنوعة

الساحرة. ورافق محمد عبده الأستاذ سالم الهندي الرئيس التنفيذي لروتانا قبل أن يصعد إلى خشبة المسرح، ليربط الماضي بالحاضر، ويجدِّد اللقاء والحضور، ملبياً طلبات الجمهور الذي حضر باكراً خصيصاً لهذه الحفلة، وغلب الشغف والشوق الحاضرين بعد غيابه عن حفلات الرياض نحو عام ونصف العام، وبدوره رسم فيها انسجاماً ملحوظاً بينه وبين الفرقة الموسيقية، وأسهمت الأجواء المميزة داخل الحفلة في خلق تجانس بينه وبين الحاضرين؛ إذ عبَّر لجمهوره عن محبته واشتياقه لهم، وحظيت الليلة الطَّرَبِيَّة بالتنوع في الأعمال المختارة بين الأعمال السامرية والعاطفية، بالإضافة لصدحه بالمواويل في أكثر من عمل غنائي. وعلى الجانب المقابل، تصدَّر وسم بعنوان «محمد عبده في الرياض» «الترند» في السعودية طيلة وقت الحفلة، حيث تداول الرواد صوراً وفيديوهات من الحفلة الغنائية. وأقام محمد عبده بروفاته في مقر الحفلة قبل الحفلة بيوم؛ حيث تمَّ تحضير الأعمال الغنائية بناءً على ما فرضته أجواء الحفلة الغنائية من اختيارات توازي الطرح والمضمون في الحفلة، ليفاجئ جمهوره بتقديم القديم الذي شهد تفاعلاً كبيراً من الحاضرين. وجاءت حفلة محمد عبده متزامنة مع الجديد الذي يقدمه، حيث طرح فنان العرب محمد عبده أغنية «سنغل» جديدة، من إنتاج روتانا للصوتيات والمرئيات، بعنوان «مستعجلة». من جانبه، أبدى الأستاذ سالم الهندي سعادته بالإقبال الجماهيري الذي تشهده هذه الحفلات منذ الإعلان عنها، والتي من أهدافها إسعاد الجمهور في ظل الظروف الراهنة، بما يضمن سلامة الجميع. وأثنى الهندي على ذائقة الجمهور السعودي المتابع والمتفاعل مع كل ما هو راقٍ، واحتضانه نجوم «حفلات الرياض» بكل حب وتقدير، شاكراً هيئة الترفيه على الثقة التي أولتها لروتانا في التنظيم والإشراف. كما توجَّه بالشكر للمطربين شركاء روتانا في إنجاح هذه الحفلات.

فريندز.. وما يجب اقتباسه من حلقة لم شمل الأصدقاء!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

احتفاء كبير شهدته عودة الأصدقاء نجوم مسلسل «فريندز» العالمي بعد سبعة عشر عاماً من بث الحلقة الأخيرة من المسلسل الذي ظل واحداً من أنجح الأعمال الكوميدية الدرامية العالمية على الرغم من أنه لم يقدم ممثلين عظيمين أو نصوص يشيب لها الرأس، عمل بسيط لكن حجز له مكاناً في ذاكرة هذا الجيل والجيلين السابقين على الرغم من كل المتغيرات.

«فريندز» حالة نجاح متكاملة تسيطر على صناعها ونجومها قبل الجمهور، حيث يقضون بعدها عمراً كاملاً في انتظار عمل يحظى بالنجاح نفسه من دون أن يحدث ذلك، ليس لأن الحظ له أي دخل بالأمر، بل لأن العناصر الفنية لا تنسجم بهذا القدر من التكامل سوى مرة في عمر الفنان، وليس كل فنان!

حلقة لم الشمل قدمت سر تكامل هذه العناصر الفنية ولذلك يجب أن يشاهد صناع الكوميديا في كل أنحاء العالم وخاصةً في الوطن العربي هذه الحلقة من زاوية مختلفة تماماً عن زاوية الجمهور، يجب أن يتعرفوا إلى الخطوات التي صنع بها هذا المشروع الكوميدي الناجح، والتي لا يتبعها معظم صناع الكوميديا هنا.

هذه الحلقة قدمت لمن يرغب في صنع عمل كوميدي خفيف وجيد السر على طبق من ذهب، منتجو هذا العمل تحدثوا في حلقة لم الشمل وللمرة الأولى عن بعض الأسرار التي مهدت لهذا لكل هذا النجاح، على سبيل المثال قصة تجارب الأداء وكيف تعمدوا أن يختاروا أسماء موهوبة بالفعل من دون أن يكون أحدهم نجماً فيُنسب له العمل ضمنياً، لدرجة أن بعض الشخصيات كُتبت بالفعل من وحي ما قدمته في تجارب الأداء كشخصية «روس» التي أوحى ديفيد شويمر بكل ملامحها في تجربة أداء سابقة ومن دون أن يعلم.

أسرار أخرى تم الكشف عنها في حلقة لم الشمل من بينها المفهوم الحقيقي لورشة الكتابة، وما هو الهدف من أن يستضيف الكاتب الأصلي للعمل أشخاصاً آخرين يساعدونه لزيادة جاذبية النص وقدرته على تحقيق أكبر قدر من الكوميديا من دون الإطاحة بالفكرة الأساسية أو تماسك العمل ككل.

من أهم الكواليس التي تم الكشف عنها هي كواليس علاقة بطلي العمل روس وريتشل ببعضهما في الواقع وكيف كان من الممكن أن تتطور لتصبح أقوى من علاقتهما العاطفية في العمل إلا أن ما كانا يتمتعان به من احتراف وما كان يتمتع به فريق العمل من مهنية حال دون حدوث ذلك، لأن مصلحة العمل كانت تأتي أولاً وقبل كل شيء ولذلك بقيت كل الأحداث جميلة على الورق، وأجمل على الشاشة من غير أن يتقاطعا مع الواقع.

قد لا يكون «فريندز» أعظم مسلسل كوميدي في التاريخ، لكنه من بين الأعظم، ليس لأن عناصره عظيمة، بل لأنه عمل ذكي ومناسب لكل زمن، عمل تم عرضه في أكثر من 220 دولة حول العالم، وتمت ترجمته لأكثر من 18 لغة، عمل مناسب للمشاهدة دائماً على أي منصة ولأي شريحة من الجمهور، عمل يجب أن يدرسه كل صانع للكوميديا إن كان فعلاً يرغب في اختبار نجاح حقيقي يبقى مطولاً.

NAUTICAL STYLE

الديكور البحري الفخم في المساحة الداخليّة

الطراز البحري Nautical style في الديكور ليس حديث العهد، بل يمثّل نحواً في التصميم يُرضي عشّاق البحر، ويُساعدهم في نقل أجوائه إلى المساحة الداخليّة، لا سيّما الراحة والفخامة المستمدّة من الرحلات السياحيّة المترفة. ويعكس الطرازَ البحريّ كلٌّ من الأقمشة والأثاث الطبيعي والإكسسوارات المرتبطة بالملاحة. وفي هذا الإطار، تطّلع «سيدتي» من المهندسة الداخليّة جويل توما على خصائص الطراز البحري، وعلى كيفية اعتماده في المساحات الفخمة.

بيروت ا **ماغي شمّا Maguy Chamma**



الصورة من shutterstock

الصورة من shutterstock

الأبيض والأزرق

يمزج الطراز البحريّ بين الأناقة والفخامة، ويقضي بتحقيق لوحة مستلهمة من البحر، بألوانه وعناصره والتفاصيل المتعلّقة بالإبحار والسفن، بالإضافة إلى أدوات الصيد، ومنها: الحبال والأقمشة والخشب المطليّ والخشب الخام، على أن تكون معظم الملحقات معَدّة ومصمّمة من مواد طبيعية.

الأبيض والأزرق لونان أساسيّان في الطراز البحريّ، وهما واضحان في الأقمشة المخطّطة التابعة للمفروشات المصمّمة من الخشب الطبيعي، والذي يبدو أيضاً على الرفوف والطاولات والكراسي. أمّا الجدران فمطلية بطلاء أبيض أو أزرق أو مكسوّة بالخشب...

في حال الرغبة في إضافة لون ثانويّ إلى الديكور البحريّ الفخم، فالبحر سخيّ بألوانه، ومنها الفضّي والبيج، والأخير هو انعكاس لونيّ للخشب المائل إلى الأبيض.



(الصورة من Gautier - دبي)



لتحقيق لوحة ديكور بحريّة، يستلهم المصمّم من البحر، بألوانه والتفاصيل المتعلّقة بالإبحار والسفن، بالإضافة إلى أدوات الصيد

(الصور من أعمال المهندسة جويل توما)



لوحة بحريّة فخمة

يتحقّق تطبيق الأسلوب البحري في الديكور الخاصّ بالمساحة الفخمة، من خلال المواد الثمينة، كالرخام الذي يتخذ هيئةً تحاكي الخشب ويعكس ألوان البحر، وحجر العقيق الذي يحضر في مدخل البيت.

من الأساسيّات في تنفيذ منزل بحريّ فخم حسب المهندسة الداخليّة جويل توما، التوازن، فلا توزّع الإكسسوارات البحريّة بصورة مبالغة، مع الاكتفاء بتزيين الطاولة التي تتوسّط صالة الاستقبال بمزهريّة مليئة بالورود البيض، وإلى جانبها الإكسسوارات، كنجمة البحر والمرجان والشموع المعطّرة مثلاً. أمّا إذا كان الجدار مطلياً بألوان البحر أو مكسوّاً بورق الجدران المنقوش بالألوان البحريّة، فيجب اختيار أقمشة الأثاث ذات النقوش الناعمة؛ والعكس صحيح، فإذا كانت الأقمشة مخطّطة بالأزرق والأبيض، يفضّل طلاء الجدران بالأبيض أو الأزرق السادة، وتُكسى الأرضية بالرخام الفخم. ولتحقيق التناسق في الديكور، إذا كانت الأقمشة سادة والجدران بسيطة، تبدو الأرضية مخطّطة بألوان البحر، والعكس صحيح.

الستائر، بدورها، شفّافة وبيضاء وخالية من الزخرفات. عموماً، لناحية أقمشة الأثاث في المساحة البحريّة، هي تختار من الساتان لتعزيز عامل الفخامة، وإضفاء الجاذبيّة على لوحة الديكور.

لناحية الإضاءة، يحلو إلى جانب الوحدات المركزية، استعمال الفوانيس. ومن العناصر المحبّبة في المساحة التي تتبع الأسلوب المذكور: النحاس الذي يحلّ عن طريق طاولة الكونسول، وقواعد الكراسي والطاولات ووحدات الإضاءة الجانبية، بالإضافة إلى الخشب الطبيعي (الزين والجوز مثلاً).

مهما كانت الغرفة...

- نجمة البحر هي السمة الزخرفية المثاليّة لغرف النوم البحريّة أو الحمّام. تعلّق على الرفّ أو على الحائط.
- كراسي طاولة السفرة المخطّطة بالألوان البحرية، والملتفّة حول طاولة من الرخام لافتة.
- طاولة الكونسول المعَدّة من الخشب الطبيعي الخام الذي يبدو وكأنّه جذع شجرة ترجِع إلى الطراز المذكور.
- لا يغيب الأسلوب البحريّ الفخم عن جنبات المطبخ، من خلال طلاء جدار فيه بلون أزرق لغرض تمييزه، واختيار الخزائن من الخشب الأبيض اللمّاع، مع إكساء المساحة الفاصلة بين حوض الجلي والخزائن العليا بحجر العقيق الفخم.
- لا يوفّر حضور الأسلوب المذكور الذي يشيع السكينة في المساحة الداخليّة، غرفة المكتب المنزلي، عن طريق ألوان البحر المريحة (الأزرق والأبيض) في قماش كرسي المكتب، ولمسات بسيطة من النحاس في طاولة المكتب الخشب، مع المزج بين لون خشب الجوز والخشب المطلي اللمّاع بالأزرق. وتُختار الستارة بلون سادة.



بعيداً عن السقاية أو الصيانة...
«الحديقة الداخليّة» خضراء وغنّاء

أصبح الجمع بين خضرة الطبيعة، من دون منغّصاتها من آفات وحشرات، وضرورة العناية المتواصلة بالنباتات، وهواء التكييف، متاحاً راهناً... فقد امتدّت قدرة الإنسان على المحاكاة إلى ابتكار «تركيبات» للجدران لا تميّز العين المجرّدة أنّها مصطنعة؛ «التركيبات الخضر» التي تضيف إلى لوحة الديكور القيمة الجماليّة.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud

«الجدران الخضر العمودية» مناسبة للشقق التي لا تحتوي على ملحقات، مثل: «الباتيو» أو الحديقة الخارجيّة

«جنائن مصطنعة»

مُتأثّراً بوالدته التي كانت تصنع الورود من القماش لفساتين الفنّانات، ومن بينهن صباح وسلوى القطريب، ولأزيائهن في المسرحيّات الاستعراضيّة، وبامتلاكه «عيناً» تحسن تنسيق الألوان، رغب المصمّم اللبناني شربل كرم، بعد سنوات الجامعة، في تطوير فكرة «الجنائن المعلّقة» التي كانت منتشرة في الولايات المتحدة وأوروبا، وبنسبة أقلّ في الدول العربيّة، لناحية تضمين «الجنائن» ألواناً كثيرة، بالإضافة إلى تدرّجات الأخضر وظلاله، وشتولاً متعدّدة وحتّى ورودا وإكسسوارات.

في لقاء مع «سيدتي»، يشرح المصمّم أنّه «ينسّق «التراكيب الخضر» يدويّاً، بالانسجام مع الديكور الداخلي المنزلي (أو الحديقة الخارجيّة)، وعلى أسطح مختلفة، ومنها الخرسانة على الجدران أو الخشب أو البلاط، مع اتباع طريقة عمل خاصّة بكل سطح، وتحقيق إضافات إلى «التراكيب» من إضاءة وإكسسوارات». يقول المصمّم: «صحيح أنها «جنائن مصطنعة»، لكن العين المجرّدة لا تعرف ذلك، ولا يتبيّن الأمر سوى عندما «فضولي» يلمس النباتات، وذلك لأنّ المواد المستخدمة في المحاكاة ذات جودة عالية، ومضادة للشمس وعوامل الطبيعة المختلفة، وتعمّر طويلاً». تشتمل المواد على الجلد والمطّاط، بعيداً من البلاستيك الرخيص.

لا حدود للخيال في إعداد «الجنائن المعلّقة» المصطنعة التي قد تتخذ الشكل الدائري أو المربّع أو المستطيل... أو تغلّف كامل الجدران، أو حتى تؤطّر بالخشب أو العقيق... وهي تمتدّ على مساحة تتراوح من متر مربّع واحد حتّى عشرات الأمتار المربّعة، وقد يتخلّلها الخشب والبلاط وعناصر أخرى.

يشبّه المصمّم أعماله بـ«اللوحات التشكيليّة كثيرة التفاصيل»، إذ كلّما اقترب المرء منها رأى المزيد، مع رفع قيمتها من خلال تسليط الإضاءة عليها أو دمج الأخيرة بـ«التراكيب الخضر» حتّى تجذب الظلال النظر إليها، وتأطيرها بمواد نبيلة.

بخلاف النباتات كثيرة التطلّب لناحية الصيانة والسقاية، لا عناية خاصّة بـ«الجنائن» الداخليّة المصطنعة متهاودة التكلفة، مقارنة بـ«الجدران الخضر» الطبيعيّة.





(الصور من Karam for Greens)

تمثّل «الجنائن العمودية المصطنعة» الحلّ لسكّان البلدان الحارّة، البلدان التي لا يسمح القيظ فيها بالجلوس في المساحة الخارجيّة، وأيضاً للمنشغلين في يوميّاتهم والراغبين في الاسترخاء لوقت قصير في الأركان المنزليّة المسقوفة.

«الجدران الخضر العمودية» مناسبة للشقق، مهما صغرت أو فسحت، الشقق التي لا تحتوي على ملحقات مثل «الباتيو» أو الحديقة الخارجيّة.. أو حتى لا تسمح الرطوبة المرتفعة لسكّانها بالجلوس في الخارج، مع أفضليّة لنواحي عدم احتياج «الجنائن» للسقي والصيانة، وتقديم خيارات كثيرة من النباتات والأزهار حتى تحلّ فيها، بالانسجام مع ديكور الغرفة. إلى ذلك، معلوم دور رؤية اللون الأخضر بصورة مستمرّة، في إراحة العينين، ورفع المزاج تالياً، بالاتساق مع رغبة الإنسان في جعل الطبيعة بعناصرها الجذّابة جزءاً من منزله.

(الصورة من Karam for Greens)

(الصورة من Karam for Greens)



(الصورة من Secret Gardens - دبي)

(الصورة من Secret Gardens - دبي)



شربل كرم



جلسة غنّاء

في غرفة نظيرة الجلسة في الحديقة الخارجيّة، مسقوفة ومكيّفة، ومزدانة جدرانها بـ«التراكيب الخضر»، لا مناصّ من حضور الأثاث المريح والمصنوع من مواد مستدامة (الخشب المستصلح أو المطابق لشروط سلامة البيئة والخيزران والروطان أو من مواد معادة التدوير...) فلا ينتهي سريعاً في مكبّ النفايات بل على العكس من ذلك هو متين و«طويل العمر». وظائف الجلسة الغنّاء عديدة، ومنها التقاء العائلة للسمر أو ممارسة اليوغا أو حتى الاختلاء بالنفس...

لناحية أساليب الديكور، المجال مفتوح لذوق شاغل المنزل، ورؤية المصمّم، لكن لحسن التنسيق مع الخضرة الطاغية على الجدران، يبدو لون الخشب الطبيعي مناسباً، وكذا الأمر في شأن لون الآجر، بالإضافة إلى درجات أخرى من الأخضر أو الأزرق أو الأصفر المشرق. ولتزيين الجلسة، تحلّ الوسائد وعناصر الإضاءة والطاولات جذّابة الشكل... وتلافياً للوقوع في فخّ المغالاة في توظيف الألوان، تساعد القاعدة الآتية المتّبعة من مصمّمي الديكور عموماً. تتألّف القاعدة من ثلاثة أرقام: 10 و30 و60؛ كلّ رقم فيها يشير إلى نسبة حضور اللون في لوحة الديكور، وفق الآتي: يشغل اللون المسيطر 60% من نسبة اللوحة، واللون الثانوي 30% منها، واللون المميّز 10% منها.



إمتاع العينين

في بحث سريع، يتبيّن أن أصل «الجدران الخضر» أو «الجدران الحيّة» حديثة الطابع يرجع إلى نموذج زراعي مائي أعدّه عالم النبات الفرنسي باتريك بلان لـ«مدينة العلوم والصناعة» في باريس سنة 1988، ولو أنّ الشواهد التاريخيّة كثيرة على رغبة الإنسان في الزرع الأخضر لإمتاع العينين، سواء في الهلال الخصيب أو في أرجاء البحر المتوسّط القديم.

الفضّي

لون ثانوي جذّاب في التّصميم المعاصر

الفضّي هو مزيج من الأسود والأبيض، يرمز إلى الإشعاع والتفكير والسلطة، ويحقّق الانعكاسات الضوئيّة، ويمتلك تأثيراً نفسيّاً قويّاً على الناظرين إليه، بل يعدّ مصدراً للإلهام، ويحقّق التوازن ويضفي الشعور بالهدوء. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من المهندسة الداخليّة سارة شاتيلا على خصائص اللون الفضّي، وكيفية توظيفه في الديكور الداخلي.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**





على الرغم من كون الفضّي لوناً ثانويّاً، غالباً ما تتركّز نصيحة مصمّمي الديكور إلى استخدام نسب بسيطة من الفضّي، في لعبة الديكور اللونيّة، لأنّ قدرته على عكس الضوء في المساحة، مهما كانت الكمّية المستخدمة منه ضئيلة، واضحة.

يُضاعف الفضّي حجم المساحة التي يحلّ فيها، الأمر الذي يخوّله أن يكون أكثر الألوان تداولاً في التصميم الداخلي، فهو يضيف الضوء والحيويّة، ممّا يجعله محطّ الأنظار أينما يحلّ.

عند الحديث عن انعكاسات الضوء ومضاعفة المساحات، بوساطة الفضّي، الأمر لا يقتصر على توظيف اللون في القماش، بل في المعادن والمرايا، فالأخيرة ذات اللون الفضّي هي الأقوى في تجسيد وتحقيق انعكاسات الضوء وتكبير المساحة. والمرآة، إنْ وضعت إلى جانب الجدار، يمكن أن تكبّر المساحة، بصريّاً، إلى ضعفَي حجمها الأساسي. وبطبيعة الحال، نقص الضوء في أي مساحة يؤثر سلباً في العناصر المتوافرة في الغرفة، لذا يُنصح باستخدام المرايا، ووضعها قبالة النوافذ. وفي حال كانت الغرفة تفتقر إلى النوافذ والإضاءة الطبيعية، يمكن وضع المرايا ذات اللون الفضّي خلف المصابيح على الأرضية أو الطاولات.

الفضّي هو الرمادي البرّاق، لون حيادي سهل الاستخدام والتوظيف مع غيره من الألوان، بطريقة جذّابة، وحاضر بخاصّة في صنع العديد من قطع الديكور والأثاث والثريات ووحدات الإنارة، المعدّة من الكريستال والزجاج، بالإضافة إلى ورق الجدران، وكذلك الأقمشة الخاصّة بالمفروشات. ويفترض أن يأتي استخدامه في صورة ثانويّة إلى جانب لون آخر من ضمن قائمة الألوان الداكنة، مثل: الأزرق أو الأسود أو البنّي، وذلك حتّى يحقّق الهدوء في المكان، ويمدّ شاغله بشعور مريح، حسب المهندسة.

استطاع الفضّي أن يثبت وجوده في التصميم المعاصر، فهو بديل ناجح عن اللون الذهبي، ويعزّز الشعور بالفخامة والأناقة، بطريقة عصريّة، عند استخدام عناصر كالمعادن في الإكسسوارات، ووحدات الإضاءة المحمّلة به، والأقمشة...

يدعو المصمّمون إلى استخدام نسبٍ بسيطة من الفضّي، في لعبة الديكور اللونيّة، لأنّ قدرته على عكس الضوء في المساحة واضحةٌ جداً، مهما كانت الكمّية المستخدمة منه ضئيلة


سارة شاتيلا





الفضّي في التصميم الداخلي

تكثر استخدامات الفضّي في التصميم الداخلي، كونه من الألوان الرائجة التي استطاعت أن تثبت تأثيرها بشكلٍ ملحوظٍ، سواء في التنسيق التصميمي أو في المناسبات أو في الأثاث المنزلي وإكسسواراته والديكورات فيه.

تشتمل الإكسسوارات المنزليّة الفضّية، على: إطارات الصور، التي يجعلها اللون مشعّة وبارزة أكثر، بالإضافة إلى الشمعدانات أو حوامل الشمع. فالفضّي يمتاز بعكس الضوء، وبالتالي من الجذّاب مزج إضاءة الشمع واللون الفضّي معاً، ممّا يحقّق التناغم القوي بين الإثنين.

بما أنّ اللون الفضّي لافت للنظر، يُنصح بالإفادة منه عند الرغبة في إبراز أي قطعة أو زاوية يُراد منها مضاعفة عامل الجاذبية فيها، لا سيّما طاولة الوسط، التي تتحوّل إلى نقطة مركزيّة في الديكور، وإلى محطّ الأنظار، بحيث تدور كلّ عناصر الغرفة حولها.

قواعد الطاولات والمفروشات الفضّية، الممتزجة مع مواد أخرى في التصاميم، كالزجاج أو الخشب، تحقّق إطلالة معاصرة للمواد المستخدمة، علماً أنّ الفضّي يشكّل عنصراً حيوياً.

لا للمغالاة

تشير المهندسة الداخليّة سارة شاتيلا إلى أنّه أحياناً يقع البعض في فخّ استخدام اللون الفضّي، عن طريق المبالغة في توزيع عناصر ومفروشات محمّلة به، وبالتالي يفقد قيمته وجماليته. فعند استخدام كمّ وافر منه، قد يولّد اضطراباً في الرؤية. ولإبرازه بشكل جذاب والاستفادة من فوائده المذكورة سابقاً، يجب تحديد الأماكن القليلة التي سيحلّ فيها.

وتشرح كيف أنّ الألوان الداكنة، كالأسود أو الكحلي، إلى جانب اللون الفضّي، تضيف طابعاً دراماتيكيّاً بعض الشيء إلى المكان، أما زيادة ألوان «الباستيل» الفاتحة كالأبيض والزهري فتطبع المكان بطابع منعش حيويّ. لذا عند تصميم صالة استقبال رسمية تُضاف الألوان الداكنة إلى جانب المعادن الفضّية؛ أما عند استخدام الفضّي في غرف الجلوس والنوم والأطفال، فتنصح بإضافة الألوان الفاتحة معه، لافتةً إلى أنّ الجوّ الدراماتيكي غير ملائم لأسلوب حياة القاطنين اليومي، ويؤثّر سلباً في راحتهم النفسيّة.

أسرار صناعة السيناريو بأيدٍ ناعمة
4 كاتبات عربيات
يصنعن عوالم مختلفة

أربع كاتبات عربيات دخلن مجال صناعة السـيناريو ليعبرن عن هموم المجتمع ويسـلطن الضوء على قضاياه، ويثرن الرأي العام وصناع القرار لإيجاد الحلول، التقتهن «سيدتي» لتتعرف منهن إلى أسرار هذه الصناعة الفريدة والمشاق التي واجهنها، ورؤيتهن الفعلية لهذا الفن وأوجه التشابه والاختلاف بينه وبين الكتابة الأدبية، وكان لنا وقفة عند العوالم التي صنعنها ودورهن المجتمعي والإبداعي في تطوير هذه الصناعة ووضع أسس لها.

جدة | **فاطمة باخشوين Fatima Bakhashween** - تصوير: **عبدالله الفالح Abdullah AlFalih**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine** - القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shlquami**
أعدت الملف وشاركت فيه: **آمال منذر Amal Monther**



السعودية سحر بحراوي:
كتابة السيناريو ليس فيها وصف مشاعر بل مواقف توضح المشاعر والدوافع

تذكر سحر سمير بحراوي، كاتبة السيناريو والروائية السعودية، أنَ ما يجمع بين الكتابة الأدبية والسيناريو هو الخط الدرامي، فالرواية والمسرحية والفيلم والمسلسل كلها تخضع للبناء الدرامي وكلها لها حبكة وعقدة، في حين أنَ الفرق يكمن في أنَ الكتابة الأدبية تستهدف متلقياً يتذوق الكلمات والحروف ويحولها إلى مشاهد مرئية في ذهنه، فيكون الأسلوب والصياغة والتشبيهات اللغوية عناصر مهمة في كتابة الرواية؛ لأنها تحرك مشاعر القارئ وتُعينه على تخيل أحداث القصة. وتتابع كاتبة رواية (سجين الجسد)، عام 2014، و(آمنة)، عام 2017: «أما السيناريو، فيستهدف متلقياً لن تقع عينه على الكلمات، بل مواقف وصور مرئية أمامه، لذا فإن كتابة السيناريو لا تحتوي وصف مشاعر بل مواقف توضح هذه المشاعر والدوافع، واللغة المستخدمة فيها غير مهمة، فالمهم مدى تجسيد المواقف وتصوير المحيط».

مرآة المجتمع

وتستطرد صاحبة مسرحية (خواطر شبحة) عام 2018، وفيلم (جيم أوفر): "التعبير عن مشاكل المجتمعات رسالة لفنون كثيرة وليس فقط السيناريو، فقد تكون أساساً عند كثير من الكُتّاب والرسامين وغيرهم، والسيناريو أحد تلك الفنون، ولعل فيلم (أريد حلاً) مثالٌ على ذلك، حيث أحدث هذا تغييراً لا يستهان به، وغيّر آنذاك قانون «بيت الطاعة» في مصر.

أريد السعادة

كما ذكرت «بحراوي» لـ «سيدتي»: «أبرز تجربة سينمائية خضتها هي كتابة السيناريو لفيلمي الأول الذي سيحمل اسم (جيم أوفر)، وهو الآن في مرحلة الإنتاج»، وعن أهم محطات حياتها أضافت: «إصابتي أنا وأمي بسرطان الثدي عام 2018، من أهم المحطات في تجربتي، حيث شكَل ذلك نقطة فارقة لمسيرة حياتي برمتها بما فيها المشوار المهني، ووقفت أتأمل أثناء رحلة علاجي عن بُعد مشاهد حياتي وأعدت حساباتي لأقرر فيما بعد أني أريد السعادة وليس النجاح، لذلك باتت الكتابة بالنسبة لي إفصاحاً عما يدور في مكنوناتي وداخلي من أحاديث وتساؤلات ومعانٍ، ولأجل المتعة الذاتية حيث أشعر بلا شك بقدر كاف من الاستمتاع تجاه الكلمات التي تسرد حالةً ما، واستبعدت منذ ذلك الوقت أيضاً السعي وراء الشهرة والجمهور.



الإماراتية إيمان اليوسف:
أنا على احتكاك مع قضايا مجتمعي وثمة قصص أود رؤيتها تترجم درامياً وسينمائياً

لنتكاتف معاً كنساء
«شغوفة بالكتابة، أكاد أحول مشاعري لحروف، وأجد نفسي بين الشخوص والأحداث المُتخيلة أكثر أحياناً من الواقع، وأنا على احتكاك بقضايا مجتمعي وبقصص أود رؤيتها تترجم درامياً وسينمائياً».. هكذا بدأت الكاتبة والمهندسة الكيميائية الإماراتية إيمان اليوسف، حديثها مع «سيدتي»، وتابعت: «أبرز تجاربي كتابة أول فيلم إماراتي نسوي قصير (غافة) عرض للمرة الأولى في مهرجان دبي السينمائي 2017 ثم في مهرجانات عالمية، وفي جامعة آيوا وجامعة وسترن كنتاكي الأمريكية.

بين الكاتب والمخرج
كاتبة المجموعات القصصية (وجوه إنسان) و(طائر في حوض الأسماك) و(بيض عيون)، و(النافذة التي أبصرت)، و(حارس الشمس) و(قيامة الآخرين)، سردت لنا: «لديّ نصوص سيناريو سينمائية ودرامية، لكنْ ثمة ضعف في الطلب، وأعرف الكثير من الكتّاب البارعين الذين يمكن أن تتحول نصوصهم إلى أعمال سينمائية ناجحة لو عولجت درامياً، لكن ثمة هوة بين الكاتب الجيد والمخرج والمنتج». ولم تجد الفائزة بجائزة الإمارات للرواية عام 2016 عقبات في مرحلة الكتابة أو طقوسها، واستدركت: «التحديات حين نتكلم عن أي كاتب سيناريو هي قلة الجهات الداعمة وضياع وتشتت الإنتاج، وهنا يكون التغلب عليها بجهود مؤسسية وليست فردية وبجهود مخرجين ومنتجين على مستوى وعي كبير وإدراك حقيقي لصناعة السينما والدراما».

المرأة والسيناريو
تحولت قصة اليوسف (أنا إبريق الشاي) إلى عمل مسرحي مثل الإمارات بمهرجان الفن والأدب الخليجي الخامس 2016، وعن ندرة الإماراتيات في مجال كتابة السيناريو علقت: «لهذه الفكرة المغلوطة تحديداً كتبت فيلمي (غافة). ومجال الكتابة والدراما والسينما في الإمارات لا يُعاني من قلة النساء، وثمة قصص عن مخرجات وأديبات قدمن أعمالاً يجدر بنا حمل مسألة معالجتها درامياً».

معايير كاتب السيناريو
وبرأي اليوسف الحاصلة عام 2020 على منحة فولبرايت الأمريكية للتدريس والدراسة في جامعات الولايات المتحدة الأمريكية، أن الكتابة الإبداعية تُكتب لتُقرأ بينما السيناريو لن يقرأه سوى مخرج وفريق العمل. وتابعت: «كاتب السيناريو يراعي تفاصيل واعتبارات لا تُهم الكاتب الأدبي كظروف الإنتاج، زوايا التصوير ومواقعه وأوقاته. كما أنه يعمل على عدة محاور أهمها الخط الأدبي من حوار وقصة وفكرة وحبكة وأحداث، بالإضافة لخط يشبه فيه المخرج ومدير التصوير فيلاحق الكاميرا ويرى الأحداث والشخوص التي يكتبها بصرياً، ويمكن للكاتب الأدبي أن يكون حسياً، سمعياً أو بصرياً لكن من صفات كاتب السيناريو الجيد القدرة البصرية بالدرجة الأولى. كما أن جمهور الكاتب الأدبي مختلف عن جمهور السينما».

رسالة للشابات
وأخيراً وجهت أول كاتبة إماراتية يتم اختيارها في برنامج جامعة أيوا للكتابة، رسالتها للشابات قائلة: «توقعي التحديات وعالجيها بالحب والشغف ولنتكاتف معاً كنساء، اقرئي الكثير وكوني كاتبة مسؤولة».

اللبنانية نادين جابر:
ليس بالضرورة لكاتب السيناريو أن يكتب الرواية ولكل منهما أساليب مختلفة



أنا لا أحل المشاكل
تمكّنت كاتبة السيناريو اللبنانية نادين جابر من خلال مسلسلي (عشرين عشرين) و(للموت) تقديم مادة واقعية ومميّزة بعيدة كل البعد عن المألوف، فحققت نجاحاً لافتاً باعتراف المشاهدين الذين تفاعلوا معها طوال رمضان الفائت من خلال استمتاعهم بقصة وحبكة واجتهاد.

محطات وتجارب
بدأت الجابر مسيرتها منذ عام 2014 من خلال مشروع تخرّج كان عبارة عن حلقة قصيرة بعنوان (غزل البنات)، وقدّمته لشركات الإنتاج وتلفزيونات، فصنع منه 30 حلقة، ومن هنا كانت انطلاقتها، وتتابع: «كان أول تعاون لي مع شركة الصبّاح من خلال مسلسل (لو)، ثم مسلسل (قصة حب) ومسلسل (بلحظة) و(عروس بيروت الجزء الأول) و(لا حكم عليه) وأخيراً (عشرين عشرين) و(للموت) اللذين عرضا في رمضان الفائت، وحالياً بصدد تصوير مسلسل (صالون زهرا)».

وترى الجابر أن كتابة السيناريو والكتابة اختصاصان مختلفان كلياً وليس بالضرورة أن من يكتب السيناريو يستطيع كتابة رواية والعكس صحيح؛ لأن لكل منهما أساليب مختلفة، وتؤكد لـ «سيدتي»: «تعتمد الكتابة الأدبية على اللغة الأدبية، الاستعارات، الوصف الجيد حتى تصل القارئ رسالة الكاتب، أما كتابة السيناريو فهي مختلفة كلياً؛ لأن الصفات وتفسير الحالة النفسية للشخصية وغيرها لا تظهر على الشاشة بالطريقة الأدبية التي تكتب بها الرواية، فعلى سبيل المثال قد يكون البطل حزيناً، يفكر بحبيبته وقلبه يعتصر ألماً، وفي كتابة السيناريو لا نكتب هذا الوصف؛ إذ لن يظهر للمشاهد بل سنشاهد البطل جالساً يفكر من دون الدخول إلى رأسه لمعرفة ما يجول في خاطره».

هموم الناس بشفافية
وحكت الجابر كيف ينقل السيناريو الواقع للناس: «كلما كان التجسيد واقعياً تعلّق به الناس وشعروا بأنهم معنيون أكثر، وما حصل في العمل الدرامي يشبه ما يحصل معهم. وهناك أنواع كثيرة من المسلسلات التي قد تكون خيالية، أو رومانسية، بالإضافة إلى الأعمال الواقعية، وهنا يجب أن ينزل كاتب السيناريو إلى الأرض للتعرّف عن كثب إلى معاناة الناس وتسليط الضوء عليها ونقلها بطريقة مبسّطة وشفافة».

وفيما إذا كان العمل الدرامي يحدث تغييراً في المجتمع، كشفت الجابر: «لم أقل في حياتي إن الدراما تحلّ مشاكل الواقع، بل تسلّط الضوء عليها، وتلفت نظر المعنيين لحلّها، فمثلاً لو تناول مسلسل موضوع زواج القاصرات، لا نكون بحاجة إلى الدراما بل إلى تغيير القوانين التي تتعلّق بالموضوع لتقديم الحل، ووظيفة الدراما تسليط الضوء على الواقع؛ حتى يتحرك أصحاب القرار ويقدّموا الحلول».

المصرية إنجي علاء:

عند تحويل العمل الأدبي إلى سينمائي عليّ استحضار شخوص الرواية في ذهني

شخصيات الكتابة جزء من عالمي

لم تكتف إنجي علاء، بموهبتها في الكتابة التي بدأتها منذ عمر العاشرة، فنشرت بعد تخرجها في الجامعة الأميركية، روايتين، وانتقلت بعدها إلى صناعة السينما، فشاركت في كتابة السيناريو لكثير من أعمال الفنان يوسف الشريف، زوجها حالياً، ولم تتوقف هنا فقادها شغفها ثانية لتصميم الأزياء والديكورات. وفي خِضَمّ تجهيزاتها لعمل درامي وأدبي تعكف عليه في الوقت الحالي، وصفت مشقة عملها لـ«سيدتي» بقولها: «كِتابة السيناريو من أصعب المهام، وأكثرها مَشَقة، والكتابة الأدبية أسهل نوعاً ما، وتحتاج لتركيز وهدوء واستحضار لإلهام ذهني كامل حتى تنتهي أحداثها بتناغم وترابط، أما عند تحويل العمل الأدبي إلى درامي وسينمائي فيختلف الوضع، وعلي استحضار شخوص الرواية في ذهني، وتنادي الشخصيات على أصحابها النجوم، كما حدث معي في مسلسل (بلا دليل)، حيث إنّي ومنذ اللحظة الأولى تَخَيّلت الفَنّانة التونسية دُرّة في دور البطولة»، وتابعت: «تحويل الرواية إلى مسلسل احتاج مني إعادة بَعض التفاصيل من حيث الديكور وتصميم أزياء الممثلين. كما تطلب على صعيد اللغة الحوارية بين الأبطال، تحويله من الفصحى إلى العامية ليكون لدينا لغة حوارية معاصرة لعمل مصري شيق بإطار بوليسي. وأنا أحب الشخصيات التي أصنعها وأحارب لإثبات وجهة نظري لها؛ لأنها جزء من عالمي الخاص».



تفاعلات في خاطري

وأضافت إنجي عن أبطال رواياتها وما يحدث في الكواليس قائلة: «كثيراً ما يأتي النجوم خلال كتابة رواياتي وقصصي ليجسدوها، حيث إنني لا أتخيل النجم أولاً بل يتم سرد الرواية وأحداثها، ثم تَحدُث تَفاعلات في إلهامي وخواطري لأجد هؤلاء النجوم في شخوص رواياتي حيث حدث معي ذلك في رواية (قانون الكارما) التي تَخَيّلت في بدايتها النجمة منى زكي وهند صبري كبطلة رئيسة للعمل. هناك إحساس صادق وطاقة خارجة مني تتوجه لنجمة معينة من دون إرادتي فيصل إحساسي إلى الجمهور». واستكملت: «بعد اكتمال شخصيات العمل أعكف على تصميم أزياء الممثلين وأُشرِف على تجهيزات الديكور».

وعن تأثير الدراما والسيناريو على المجتمع، كشفت إنجي: «هناك أعمال تَتَحَدّث عن مشاكل يواجهها المجتمع يسلط السيناريو أو النص الدرامي الضوء عليها من دون أن يكون مطالباً بوضع حل لها. وفي المرحلة التالية تَتَوَجّه أجهزة الدولة المجتمعية لإيجاد الحل، كقضية التَنَمّر التي عَانى مِنها الكثيرون من أصحاب الهِمم فَتَحَرّكت حينها مُؤَسّسات الرعاية الاجتماعية للعناية بهم ودعمهم ودمجهم مجتمعياً وتوفير سبل الراحة لهم».



ابتكارات علمية عالمية
بإبداعات سعودية

قاد شغف البحث والابتكار كل من مؤيد خياط وسلوى عماش وروان محمد إلى إبداعات في مجالات مختلفة، استطاعت أن تحقق أصداء عالمية وتتصدر أخبار التكنولوجيا، ومن انتزاع المراكز الأولى في مسابقات مختلفة وهو ما يعكس ما تبذله السعودية من جهود لدعم المخترعين والموهوبين الشباب وما يملكه هؤلاء الشباب من إبداع وقدرة على المنافسة وإلهام العالم.

الرياض | زكية البلوشي Zakia Albalushi - إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib
تصوير: عدنان مهدلي Adnan Mahdaly - علي خمج Ali Khamg

المهندسة سلوى عماش:
ابتكرت روبوت يتتبَّع حركة الشمس لتعزيز إنتاج الطاقة

المهندسةُ سلوى عماش شابة سعودية طموحة، تخرَّجت بمرتبة الشرف الأولى في قسم هندسة النظم، لتعمل بعد ذلك محللة بياناتٍ في جامعة الملك عبدالله للعلوم والتكنولوجيا. ثم حصلت على الماجستير في تخصص هندسة الطاقة المتجددة واستفادت من دراستها الأكاديمية بابتكار «متتبِّع شمسي»، شاركت به في مؤتمرٍ علمي بالإمارات العربية المتحدة، واستطاعت الفوز بتلك المسابقة على الرغم من المنافسة الكبيرة مع طلابٍ من مختلف دول العالم.

ابتكرتِ متتبعاً شمسياً لزيادة الكفاءة الشمسية، حدِّثينا عن خصائص هذا الابتكار وفوائده؟

يقوم المتتبع الشمسي، الذي ابتكرته، بتتبُّع حركة الشمس، إذ إنها تغيِّر موقعها في السماء، ولا تكون ثابتة الأمر الذي يُضعف كفاءة الخلايا الشمسية، فهي تكون ثابتة في اتجاهٍ واحد، لذا يقل إنتاجها للطاقة الكهربائية عند تحرك الشمس.

ابتكاري عبارةٌ عن روبوتٍ، يتتبَّع حركة الشمس في الاتجاهين، شرقاً وغرباً، ويواكب حركة الشمس اليومية، إلى جانب حركتها السنوية، حيث تتحرك بنسبة بسيطة شمالاً وجنوباً في مداري الجدي والسرطان. والحمد لله، استطعت حينما شاركت به في مسابقة الطلاب خلال مؤتمرٍ أقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة من الفوز بالمسابقة، على الرغم من مشاركة متنافسين حاصلين على درجتَي الماجستير والدكتوراه من كافة أنحاء العالم فيها، وقد كنت السعودية الوحيدة التي حصلت جائزة الابتكار في المسابقة، ومثَّلت بلدي وجامعة عفت.

ما الفرق بين ابتكاركِ والابتكارات المماثلة في هذا المجال؟

هناك عديدٌ من التصاميم الخاصة بالمتتبِّع الشمسي، وما يميِّز ابتكاري عنها أنني قمت ببرمجته بأن يتحرك من دون حسَّاسات، أو تحكم دوري، فقد برمجته بحسب مكان الشمس، ما يوفر طاقةً كبيرة، كما أنه عملي أكثر من أي متتبِّع شمسي آخر.

ما يهم هنا زيادة الكفاءة الكهربائية، وإنتاج طاقةٍ صديقة للبيئة، فكلما وفر الجهاز كهرباءً أكثر ازدادت جودته.

هل تقدمتِ للحصول على براءة اختراع عن هذا الجهاز؟

نعم، تقدمت للحصول على براءة اختراع، وسأستوفي البيانات والشروط المطلوبة لنيله قريباً. الابتكار تمَّ تسجيله باسمي في المؤتمر الذي فزت به في الإمارات.

الطاقة الحيوية ورؤية 2030

لماذا اخترتِ هندسة الطاقة المتجدة تحديداً للتخصُّص فيه؟

لأنها تعني المستقبل، كما أنها سمة هذا العصر، ففي العالم كله، خاصةً السعودية، هناك توجهٌ لإنتاج الكهرباء من مصادر متجددة وصديقة للبيئة، وبلادنا تعتزم إنتاج الكهرباء بكمياتٍ كبيرة من هذه الطاقة الحيوية، وفي سبيل ذلك أطلقت مشروعات عدة، مثل مشروع البحر الأحمر في مدينة جدة، ومشروع نيوم الضخم، الذي يعتمد على الطاقة المتجددة بنسبة 100%، والابتعاد نهائياً عن استخدام البترول في توليد الطاقة، تفادياً لانبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يضر بالبيئة، حيث تسعى معظم دول العالم إلى التخفيف من هذه الانبعاثات للمحافظة على الهواء خالياً من الشوائب المضرَّة.

وهذا يعني أن ابتكاركِ يواكب أهداف «الرؤية السعودية 2030»؟

نعم وضعت أهداف الرؤية المباركة نصب عيني وأنا أبتكر هذا الجهاز، إذ إن توفير طاقةٍ نظيفة بعيداً عن البترول من أهم ما تسعى «رؤية 2030» إلى توفيره.



تبني الجهاز

هل هناك جهات معينة تبنَّت جهازكِ؟

هناك جهات عدة تبنَّته، في مقدمتها جامعة عفت، والمؤتمر الذي أقيم في الإمارات، وبإذن الله سأتوِّج جهودي بحصد براءة الاختراع السعودي.

ما دور جامعة عفت، في دعمك خلال سنوات دراستكِ فيها؟

أعدُّ نفسي ابنةً لجامعة عفت، فهذه الجامعة صقلت شخصيتي، ودعمتني لتقديم ابتكاري، وحصدتُ شهادتي في هندسة النظم منها، كذلك تلقيت تشجيعاً كبيراً للاستمرار في طريق الابتكارات والاختراعات خلال دراستي مرحلة الماجستير فيها، فشكراً من القلب لكل ما قدمته لي.

شخصيةٌ ملهمة تتمنين مقابلتها؟

في المقدمة ومن دون منازع ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، فهو الداعم الأول للشباب. بجهوده نرى أمام أعيننا اليوم السعودية الجديدة.

مؤيد خياط:
الشيفرة الخوارزمية تحمي الطائرة من تعطل المحركات المفاجئ





نجح مؤيد خياط الطالب في كلية علوم وهندسة الحاسب في جامعة جدة من ابتكار خوارزمية ذكاء اصطناعي تساعد على الهبوط الاضطراري الآمن للطائرة من دون طيار وتصدر بذلك أخبار التكنولوجيا في أكثر من 60 صحيفة عالمية. وتم تكريمه من رئيس الهيئة العامة للطيران المدني عبدالعزيز الدعيلج ومدير جامعة جدة الدكتور عدنان الحميدان.

بداية نود التعرف إلى فكرة اختراعك لخوارزمية الذكاء الإصطناعي والهبوط الاضطراري والآمن لطائرات من دون طيار؟

الفكرة جاءت بسبب المعاناة من تعطل رحلات التصوير الجوي التي كنت أقوم بها بالطائرات من دون طيار؛ جراء الرياح واصطدامها بالطيور وغير ذلك. والاختراع عبارة عن شيفرة برمجية تتضمن خوارزمية مبرمجة خصيصاً للطائرات من دون طيار للاستخدام الترفيهي والتجاري، تقدم هذه الشيفرة حماية من تعطل المحركات المفاجئ والتعامل مع اتزان الطائرة والهبوط بشكل آمن حتى في أصعب الظروف.

هل سيحد الاختراع من مشاكل الطيران ويسهم في السلامة الجوية؟

أكيد من دون شك أنها ستحد من مشاكل الطيران وبنسبة 70% من مشاكل السقوط تحديداً، نتكلم اليوم عن حاجة عالمية لأنظمة السلامة الجوية في الطائرات من دون طيار بحكم أنه يمكن لأي شخص استخدامها للأغراض الترفيهية والتجارية.

أصداء عالمية وعروض

كيف تصف لنا الأصداء على الاختراع بشكل رسمي محلياً وعالمياً؟

الاختراع تم تداوله بشكل واسع، وفور انتشار الخبر قدمت شركة صينية عرضاً تتجاوز قيمته 30 ألف دولار أمريكي للخوارزمية والشيفرة البرمجية.

وما هو ردك على تلك الأصداء والعرض الصيني؟

قمت بالرفض لأن كلي ثقة بأنه من الأجدر بنا أن ندعم الصناعة المحلية وأن نطبق هذه الخوارزمية لدينا محلياً في مجال تأمين الطائرات المسيرة من دون طيار.

وكيف يمكن تسويق الاختراع محلياً، وأي الجهات مسؤولة عن ذلك؟

تسويق الاختراع محلياً يتضمن مراحل اختبار من قبل هيئات حكومية مشرفة على المشروع بحكم انه يتعلق بسلامة الطائرات، وتوفير بيئة اختبارية مناسبة للتجربة، مثل هيئة الطيران المدني، وزارة الدفاع، الملاحة الجوية السعودية.

هل تم الحصول على براءة الاختراع ؟

ليس بعد، لكن العمل جارٍ لإصدار براءة الاختراع.

شباب مبدع

ما رأيك بالشباب السعودي في مجال الابتكار؟

الشباب السعودي عموماً شباب مبدع، وهنا في السعودية، الشباب لا تنقصه الموارد ولا ينقصه العقل ولا تنقصه مصادر التعلم، ولكن ينقصه فقط رغبة مُلحة للابتكار والتفكير خارج الصندوق.

ما طموحاتك المستقبلية في مجال الاختراع؟

طموحاتنا المستقبلية بإذن الله هي في مجال الدفاع الجوي، بحيث نكون قادرين على صناعة منظومة كاملة متخصصة للتصدي للطائرات من دون طيار بجميع أنواعها سواء كانت عسكرية أو ترفيهية أو الخاصة بالتطبيقات الصناعية لحماية المنشآت الحساسة ضد الدرونز.

روان محمد:
الحذاء الذكي وسيلة لإنقاذ المكفوفين والمرضى من الحرائق



مسعفة معتمدة دولياً من هيئة الهلال الأحمر، ابتكرت حذاءً ذكياً، يطلق إنذاراً في حال حدوث حريقٍ، ما يسهم في إخراج المكفوفين من دائرة الخطر، وفي الوقت نفسه يتصل بالدفاع المدني والإسعاف. وإلى جانب ذلك فهي مساعدةً أكاديمية في تخصص الكيمياء الصناعية، ومُبرمجةً للتطبيقات الذكية تم اختيارها نجمة التطوع عام 1442هـ في جامعة جدة، بالإضافة إلى ترشيحها لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم لفئة الطالب الجامعي المتميز. كما أن لديها تجارب في مجال الإلقاء وتقديم البرامج.

حدِّثينا عن الحذاء الذكي الذي ابتكرتِه لإنقاذ المكفوفين من الحرائق؟

ابتكرت هذا الحذاء بعد أن أصبحت مسعفةً، إذ أصابني «هوس» بإنقاذ المصاب بأي شكلٍ من الأشكال، وهذا ما دفعني إلى العمل على تقديم شيءٍ لمجتمعي. واستغرق ابتكاري مني عاماً كاملاً، وما زلت أعمل على تطويره حتى الآن.

ويعمل الاختراع من خلال حسَّاسات، تُدرك اندلاع الحريق، وتعطي إنذاراً لمَن يلبس هذا الحذاء من المكفوفين بأنه في خطرٍ حتى يخرج من دائرته ببرمجياتٍ خاصة، كذلك يقوم بالاتصال بالإسعاف والدفاع المدني في حال كانت هناك إصابات، ومن أجل إطفاء الحريق في أسرع وقت.

لماذا قدمتِ ابتكاراً لفئة المكفوفين تحديداً؟

جاء ذلك عندما فكرت بأختي الكبرى المصابة بالتصلُّب والتجمُّد وعدم تمكنها من عمل أي شيءٍ في حال اندلع حريق لا سمح الله، أو حدثت أي مشكلة، وهذا على الرغم من أنها تملك نعمة البصر، فكيف الحال مع المكفوفين، لذا قررت تقديم فكرة تخدم هؤلاء وتسهم في إنقاذ حياتهم. وحماية أي شخصٍ يعاني من صدمةٍ مؤقتة، ولا يستطيع التصرف لإنقاذ نفسه.

بوصفكِ مسعفةً معتمدة دولياً من هيئة الهلال الأحمر ما الأدوار التي تقومين بها؟

أعمل عضوةً في هذه الهيئة الرائدة، حيث أؤدي بعض المهام والأعمال في المستشفيات، وداخل الحرم المكي والنبوي، إضافة إلى التطوع في منشآت أخرى. وذلك بعد اجتياز برنامج الأمير نايف للإسعافات الأولية، الذي يتضمن محاضرات واختبارات نظرية وعملية.

روح العطاء

لماذا اخترتِ هذه المهنة، وما الذي جذبكِ إليها؟

جذبني إليها قول الله تعالى: «ومَن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعاً». حيث تسلَّحت بروح العطاء وقررت أن أصبح مسعفةً حتى أتمكَّن بتوفيق الله من إنقاذ أرواح البشر.

وأعمل حالياً مع فريقٍ داخل جامعة جدة على مبادرةٍ بعنوان «أسعف»، تتضمن كل ما يخص الإسعافات الأولية، كذلك سأطلق قريباً مبادرتي حول التثقيف الصحي بعنوان «غيث».

هل تردَّدتِ، أو شعرتِ يوماً بالخوف عند إسعافكِ مصاباً وما الصفات التي يجب أن تتحلَّى بها المسعفة؟

نعم. في بداية عملي بالمهنة، كنت أتردّد وأشعر بالخوف عند إسعاف المصابين، لكنني كنت أستعين بالله، وأبذل كل جهدي لتخفيف آلامهم، ومع مرور الأيام والممارسة والخبرة تغلَّبت على هذا التوتر والحمد لله. وعلى المسعفة أن تمتلك خبرةً كافية بالحالات الطارئة، وطرق التعامل مع كل إصابة، وأن تتصف بروح العطاء والشجاعة، إضافة إلى الحصول على ترخيصٍ من هيئة معتمدة، وألَّا تباشر أي حالة إلا بعد نيلها الترخيص. حتى تتمكن من إجراء تقييم سريع لحالة المصاب من دون تعريض نفسها للخطر، وعمل تشخيص صحيح للمصاب «معرفة نوع الحادث، والأعراض والعلامات الظاهرة على المريض»، وتقديم علاج فوري له بحسب إصابته، ونقله إلى المستشفى.

واقع المرأة السعودية

ما الأمور التي تغيَّرت في واقع المرأة السعودية؟

تغيَّر الكثير، مثلاً تتلقى المرأة السعودية اليوم دعماً كبيراً بفتح المجالات الوظيفية كافة أمامها، ومنحها حرية اتخاذ قراراتها، والحمد لله، استطعنا أن نثبت بأن المرأة الحرة القوية قادرة على قلب الموازين، وترك بصمة مميزة، وهذا جاء بفضل الله أولاً، ثم بجهود ملكنا سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان، حفظهما الله، بتوفير بيئةٍ محفزة وداعمة وملهمة للمرأة.

ثلاث باقات وردٍ لمَن تهدينها؟

أول باقة، أقدمها لنفسي.

الثانية أقدمها لأمي، فهي أكبر داعم لي، وبعد الله سبب نجاحي.

الثالثة لكل مَن ألهمني ودعمني، من الأهل والأصدقاء والمعارف.

«الحياة حلوة» في «بورتوفينو»

وجدت داليدا الحبّ في «بورتوفينو»، كما يرد في أغنيتها الشهيرة؛ الحبّ هو الذكرى التي يحتفظ بها كل زائر للقرية الإيطاليّة الشماليّة، التي على الرغم من صغر مساحتها، وضآلة عدد سكانها الذين يعدّون بالمئات تجذب الكثيرين، لا سيما ملاّك اليخوت الأثرياء وصفوة المجتمع الغربي ومشاهيره.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



صورة تختصر جاذبيّة «بورتوفينو».


في الطريق إلى «بورتوفينو».

«بورتوفينو»، نقطة شهيرة في جنوى بإقليم ليغوريا؛ يتخذ المرفأ فيها هيئة نصف هلال، ويحاط بالمباني ذات الألوان الأخّاذة. من قرية صيد إلى وجهة عالميّة تحضن نادياً لليخوت شهيراً، وفندقاً (بلموند سبلنديدو) مطلّاً على المتوسط والذي افتتح سنة 1901 عرف خلال أكثر من قرن كل نخب المجتمع ومشاهيره. تترجم «بورتوفينو» عبارة «الحياة حلوة» بأفضل صيغة، وتخدر السائح بهوائها، وتجعله يتعلّق بها، مهما قصرت الساعات التي يقضيها فيها. الساعات التي لا بد أن تشتمل على المرور بالمحطّات الآتية.

«البيازيتا» قلب «بورتوفينو»

«البيازيتا» أو «الساحة الصغيرة» هي قلب «بورتوفينو»؛ تطلّ على البحر حيث المراكب واليخوت ترسو. هناك، تحلو الجلسة في أحد المقاهي لاحتساء فنجان «الإسبريسو»، ومعاينة خليط البشر. إلى ذلك، محطّات الطعام كثيرة في المكان، لكنّ «الآيس كريم» في «كافيه إكسيلزيو» المؤسس في سنة 1924، «الآيس كريم» الذي يسمّى paciugo ذائع الصيت، وهو يقدّم مع الكريما المخفوقة والفواكه الصيفية ويزين باللوز المفروم وكسر الشوكولاتة.

نزهات راجلة بالجملة

هواة المشي على موعد مع نزهة تتطلّب بذل بعض الجهد للصعود إلى صرح «سان جورجيو» الديني؛ التعرّق أثناء المسير في الصيف سينساه السائح عند الإطلالة على القرية الملوّنة من علٍ، وأماكن أخرى من الساحل. وبالطبع، لن تتوقف كاميرا «الموبايل» عن التصوير، هناك!

بعد إشباع العينين من المشهد، يمكن متابعة المسير، صعوداً، في اتجاه «قلعة براون» التي بنيت على أطلال برج المراقبة الروماني كحصن لحماية البلاد سنة 1557. علماً أن وظيفة القلعة الدفاعيّة عن خليج «تيغوليو» من الغزوات، والحمائية من القراصنة، تحوّلت إلى فيلّا خاصّة تستضيف راهناً المعارض الفنّية.

ثمة نقطة أخرى جديرة بالزيارة هي المنارة المحاطة بالفلل والخضرة الوافرة. المنارة التي لا تزال شغّالة، مع مقابلة حارسها. قد يبدو البناء عاديّاً، لكن المشاهد التي يشرف عليها بهيّة. هناك، ينصح بالاسترخاء في الاستراحة المجاورة، لاحتساء المرطبات وإمتاع العينين بالأزرق الكبير.

بالقرب من المرسى لا يفوّت السائح زيارة المتحف في الهواء الطلق الذي يعرض الأعمال الفنّية النحتيّة المعاصرة


«قلعة براون».


لقطة للمنارة.

جانب آخر من «بورتوفينو».

إلى ذلك، بعد رحلة سير تمتدّ لساعة ونصف الساعة، يصل السائح دير «سان فروتوزو»؛ في هذه القرية الساحليّة الصغيرة التي لا يتجاوز عدد سكّانها العشرات، ويمكن بلوغها أيضاً عن طريق العبّارة، يحلو الاستجمام على الشاطئ المجاور للدير حيث المياه الكريستالية والشاطئ المحاط بخضرة التلال.
بالقرب من المرسى، لا يفوّت السائح زيارة المتحف في الهواء الطلق، الذي يعرض الأعمال الفنّية النحتيّة المعاصرة، والموقعة بأسماء إيطاليّة، مع التنعّم بنسيم البحر.
إلى الألق البحري، تضمّ «بورتوفينو» محميّة طبيعيّة يرجع تاريخها إلى سنة 1935، في أقصى شمال غربي البحر الأبيض المتوسط، وتحتوي على مجموعة واسعة من نباتات البحر الأبيض المتوسّط، وبعض من الثروة الحيوانيّة. هناك، يحلو المشي.



الغوص بالقناع من النشاطات السياحيّة المعروفة في «بورتوفينو».

التسوّق

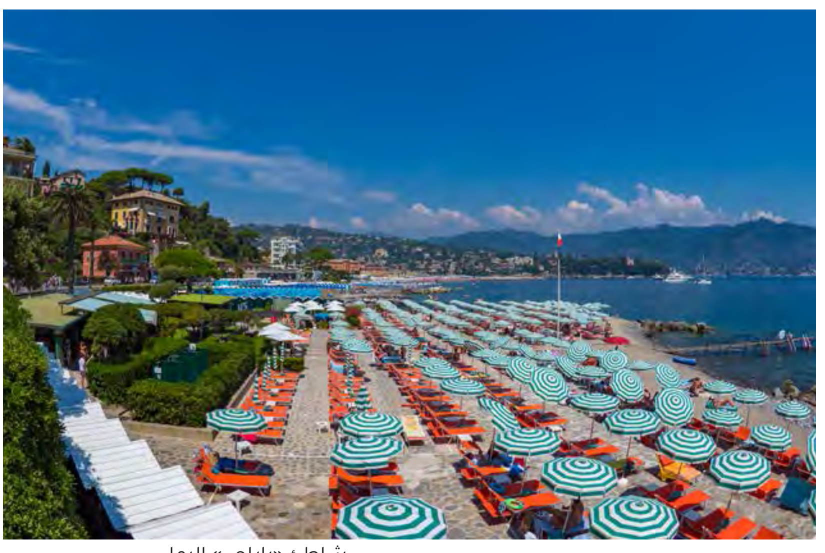
هو نشاط لا يفوّت في «بورتوفينو» حيث لكل العلامات العالميّة «بوتيكات» تتوزّع بين «رصيف أمبرتو 1 البحري» و«كالاتا ماركوني» و«فيا روما» و«بياتزا مارتيري ديل أوليفيتا»، بالإضافة إلى المحترفات المحليّة التي تبيع المصنوعات اليدويّة من التطريز والأحذية والمجوهرات.

رحلة بحريّة

إلى الإطلالة على البحر من مواقع عدة تشرف عليه، تحلو الرحلة البحريّة لرؤية «بورتوفينو» المحاطة بالتلال من منظور آخر. علماً أن الرحلة البحرية تجمع بين زيارة أكثر من نقطة ساحلية قريبة من «بورتوفينو».

التشمّس

على شاطئ «باراجي» الرملي، وبخلاف معظم الشواطئ الإيطاليّة الصخريّة، يحلو العوم في المياه الخضراء، وحتّى الغوص بالقناع (سكوبا دايفينغ) حيث الشعاب المرجانية في القاع تقرب من سطح الماء، أو التشمّس.



شاطئ «باراجي» الرملي.


المدوّنة ندى الباشا


لقطة في بورتوفينو، بعدسة المدوّنة ندى الباشا

المدوّنة ندى الباشا:
«زيارة القرية مفضّلة في الربيع أو الصيف فعروس الريڤييرا الإيطالية تمتلك كلّ ما يجعل قاصدها يقع في حبّها»

من «ميلانو» إلى «بورتوفينو»

تعيش مُدوّنة السفر السوريّة والمؤثّرة على وسائل التواصل الاجتماعي ندى الباشا، في ميلانو، وهي سافرت أكثر من مرّة إلى «بورتوفينو» من «ميلانو»، في رحلة تستغرق ثلاث ساعات، بالسيّارة، مع التوقف للاستراحة على الطريق.

عن القرية السياحيّة الشماليّة، تقول المدوّنة: «قبل عشر دقائق من وصول «بورتوفينو»، يمرّ السائق(ة) بـ«سانتا مارغريتا»، والأخيرة بلدة حيويّة تعرف إقبال سائحين كثيرين، فإلى يسار الطريق هناك الشاطئ والبحر، وإلى يمين الطريق تتعدّد الفنادق والمباني الجميلة»، لافتة إلى أن تكلفة الإقامة في فنادق «سانتا مارغريتا» مقبولة نسبيّاً مقارنة ببورتوفينو». تردّد المدوّنة أن الطريق بين النقطتين لافت بمشاهده الطبيعيّة، ومنها النخيل وأشجار الزيتون، بالإضافة إلى الفلل والبيوت الملوّنة، إلى حدّ تمنّت ألا تنتهي الدقائق العشر!

التوقّف في «سانتا مارغريتا» يسمح للسائحين بالمتعة بكلّ نشاطات البحر، أمّا «بورتوفينو» فتمثّل الملاذ الأمثل للمشاهير ومالكي اليخوت، مع كلّ سبل الراحة. تعرف القرية عالميّة الطابع بساحة ميناء اليخوت الرائعة وبالمباني الملوّنة والمياه اللازورديّة اللافتة وبتجمّع يضمّ الأزقّة الحاضنة «البوتيكات» العالميّة والمطاعم والمقاهي. تروي السائحة أن التجمّع يضمّ درجاً قديماً وطويلاً، مع صعوده يصل السائح إلى كنيسة أمامها ساحة يتوزّع فيها السائحون للإطلالة على «بورتوفينو» من علٍ والتقاط أجمل الصور.



جانب من رصيف المرسى؛ تبدو المنازل الملوّنة في الخلفيّة.

ندى مرّت بقلعة «براون» التاريخيّة المؤثّثة دواخلها بأثاث فخم، مع ملاحظة مجموعة من صور المشاهير الذين زاروا «القلعة» المزوّدة بـ «ترّاس» تستغل مساحته في تنظيم حفلات الأعراس.

«بورتوفينو بحر عديد الخيارات التي يعرضها على السائحين، ومنها تقديم الأطباق اللذيذة في المطاعم المواجهة له»، حسب المدوّنة، مع الإشارة إلى أنّه في مطعم «دولڤينو» المميّز بالأكلات الإيطاليّة، هناك فرصة الالتقاء بالمشاهير.

هل من نصائح للسائح الذي يقصد «بورتوفينو» للمرّة الأولى؟ تجيب المدوّنة ندى الباشا أن «زيارة القرية مفضّلة في الربيع أو الصيف، فـ «عروس الريڤييرا الإيطالية» تمتلك كلّ ما يجعل قاصدها يقع في حبّها»، مضيفة أنّه يكفي تخصيص يوم لها أثناء الرحلة إلى شمالي إيطاليا، ولو أن الأسعار مرتفعة هناك. لكن، تستدرك المدوّنة، قائلةً إن «بورتوفينو تستحقّ كلّ يورو ينفقه السائح فيها». وتنصح بعدم تفويت ركوب الدرّاجة لاستكشاف الأزقة، كما المتعة بمذاق «الآيس كريم» المحلّي على أنغام أغنية أندريا بوتشيلي عن «بورتوفينو»، والتقاط الصور في كل الزوايا لتخليد التجربة.

الشيب الأسود

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



في الماضي كنا نقف أمام شمعة عامنا الجديد ننتظر لحظة الاحتفال بنا، ومن فرط الحماسة نفتقد الصبر ولا نجد له أي داعٍ أو مبرر، كنا لا نخاف إلا من أن نفشل في مهمة إطفاء الشموع بنفخة واحدة، وذلك لأن معظمنا كان يؤمن بالخرافة التي ترويها الجدات لنا "الشموع التي لا تُطفأ ستقف في وجه أمنياتنا وتمنعها من أن تتحقق". ربما كانت هذه هي مهمتنا الأولى والأصعب التي نهابها ونخاف من الخسارة أمامها!

اليوم ما عادت شموعنا تكفي وما عادت أصعب مهامنا هي أن نطفئها، هناك خليط من المشاعر التي لا تجتمع دفعة واحدة إلا عند هذه اللحظة!! فكيف للسعادة والفخر أن يكونا في مكان وزمان واحد مع الخوف والقلق؟!!

سعادتنا بتلك اللحظات التي مرت وجعلتنا أكثر نضجاً ورزانه، وخوفنا من الوقت والشعر الأبيض في أن يتعدى حدوده فيكسي رؤوسنا قبل الأوان، فخرنا بما حققناه من إنجازات ونجاحات عظيمة وقلقنا أيضاً من المستقبل وإخفاقاته المختبئة.

نتساءل سراً يا ترى كيف مضت تلك الأعوام بهذه السرعة وباغتتنا من دون أن نشعر؟ متى خرجنا من خلف أسوار مدرستنا الكبيرة التي كانت تحتضننا؟ ومتى بالتحديد توقفنا عن الركض على سلالمها المرتفعة وقررنا الهبوط؟!

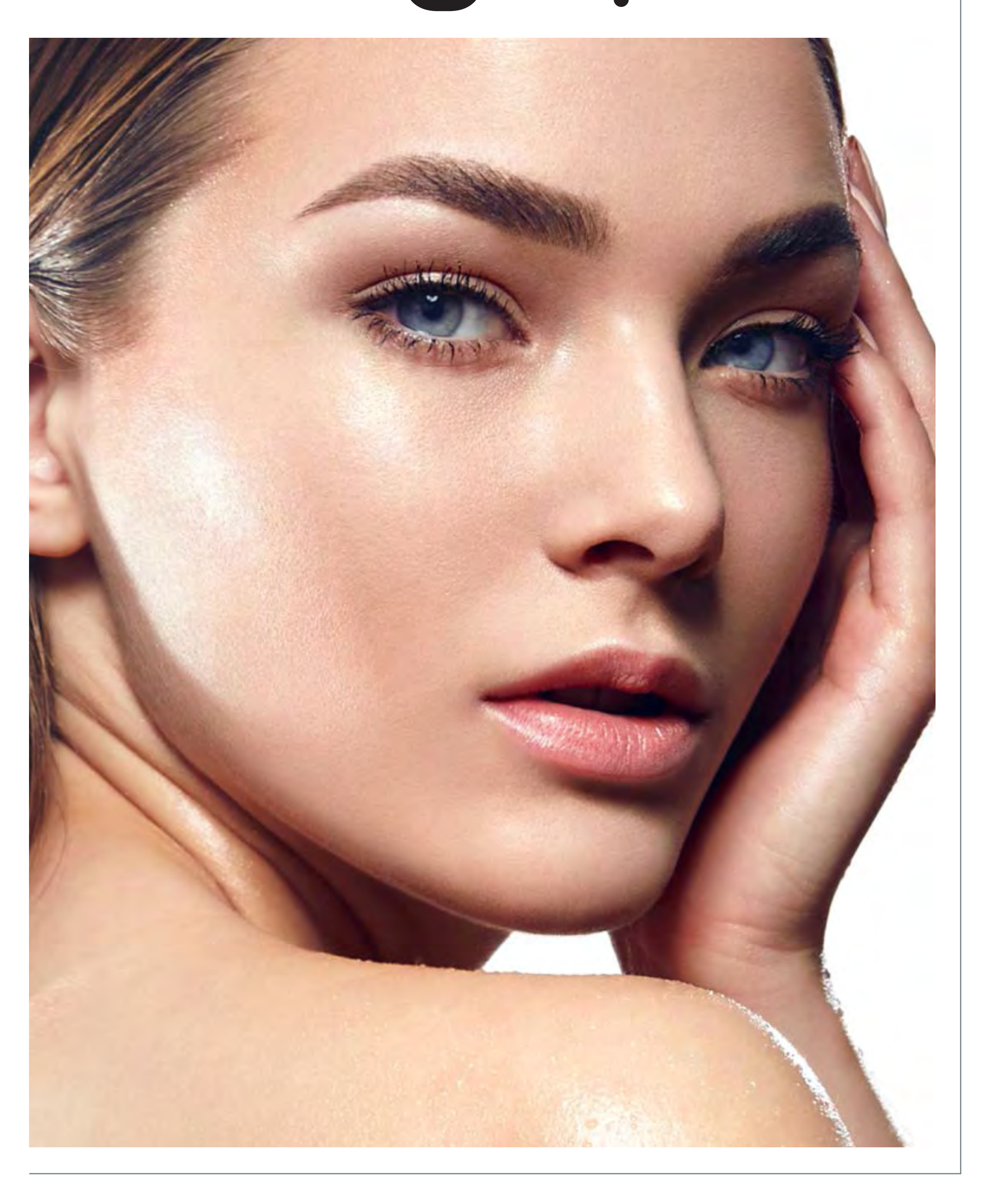
نضحك على أنفسنا حينما نتذكر كيف كنا نرتدي ملابسَ لا تتناسب مع حجمنا الضئيل وذلك حتى نظهر أكبر سناً، معتقدين أننا بهذا التصرف العفوي سنكتسب السلطة التي نفتقدها ونسعى للحصول عليها، فكم من مرة كرهنا فيها كلمة "لا" قيلت لمصلحتنا؟

لم تكن العشرينيات جميلة وحسب بل كانت أسرع مراحلنا العمرية مروراً، تركت لنا الكثير من الضحكات الصادقة والأكاذيب البريئة والكلمات الراسخة والثرثرة اللطيفة والخطوط العريضة لمستقبلنا والكثير من الذكريات البيضاء والأصدقاء الحقيقيين.

اليوم علينا التوقف عن عد الأعوام الماضية أو المتبقية، والبقاء في حالة شباب دائم مع أحلامنا وطموحاتنا التي لا تبالي بالوقت ولا تحجبها الظروف ولا حتى تكرار الخيبات، نكف عن النظر إلى المرآة وانتقاداتها اللاذعة فحقيقتنا التي تصورها لنا ليست هي الحقيقة

"الحقيقة الوحيدة هي أن أعمارنا تقاس بما حققناه وهذا المقياس هو الأصح لنعيش فخورين بأننا كبرنا".

BEAUTY
REPORT
جمال





Vitamin K For Dark Circles

كيف يحارب فيتامين (ك) الهالات السوداء؟

أصبح اسـتعمال الفيتامينات في عالم العناية بالبشـرة أمراً مهمّاً جداً، لما يعود به من فوائـد كثيرة على البشـرة. ويعدّ فيتاميـن K اليوم العلاج الأبرز في هـذا المجال، كونه يحـارب أحـد أعـداء الجمال الأقـوى، ونقصد هنـا الهالات السـوداء. تابعـي التفاصيل لتعرفي المزيد عن هذا الفيتامين، وكيفية استعماله.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ما هو فيتامين K؟

فيتامين K هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون. يلعب دوراً مهماً في العديد من وظائف الجسم، بما في ذلك تخثر الدم، وتنظيم الكالسيوم في الدم، وصحة العظام. يتوافر في الطعام، حيث تجدينه في الدجاج والكبد والأجبان والحليب الكامل الدسم والديك الرومي.

كيف يخفف الهالات السوداء ويعالجها؟

يعزّز فيتامين K التمثيل الغذائي الخلوي، وله خصائص مضادة للالتهابات، كما يحفّز التئام الجروح عن طريق زيادة تقلّص الجرح وإعادة الاندمال بتشكّل النسيج الظهاري (وهو مجموعة من الخلايا تتّحد معاً لتغطّي أحد أعضاء الجسم)، وله أيضاً خصائص مضادة للأكسدة. ويساهم فيتامين K في تخثر الدم، ما يؤدّي إلى تقليل الهالات السوداء وتفتيح منطقة تحت العين، لأن تخثر الدم يحفظ الجلد من أن يغمق لونه، عن طريق عرقلة تدفّق الدم من الأوعية والشعيرات الدموية الصغيرة في الجلد الرقيق تحت العين، ما يحدث فرقاً في تجديد خلايا منطقة تحت العين، فتبدو صحية وخالية من المشاكل وناصعة البياض نوعاً ما.

كيفية استخدامه؟

يعتبر فيتامين K أحد مكوّنات كريمات العيون الأكثر استخداماً، ويمكن تطبيقه على البشرة مرّة واحدة أو حتى مرّتين يومياً، وللحصول على أفضل النتائج، ابحثي عنه في تركيبات الكريمات التي تحتوي أيضاً على مكوّنات مساعدة لمعالجة الهالات، مثل الكافيين، وزهرة العطاس، أو حتى مع الريتينول، الذي قد يساعد في تغلغل فيتامين K إلى عمق البشرة.

طرق استخدام فيتامين K

يمكنك استخدام فيتامين K بعدة طرق مختلفة، حسب نوع بشرتك، أو اعتماداً على التركيبة التي تفضّلينها أكثر:

الكبسولات:
يمكنك استعمالها بعد مراجعة الطبيب، وتناولها كمكمّل غذائي يحلّ مشاكلك، وبالتالي يحسّن وينشّط الدورة الدموية في منطقة محيط العينين.

جَلّ فيتامين K:
يستخدم قبل النوم عادة للحصول على أفضل النتائج، وهو من المستحضرات التي تحتوي على هذا الفيتامين كمكوّن أساسي.

الكريمات:
تساعد على إصلاح الجلد التالف وتحسين الدورة الدموية الضعيفة حول عينيك، وهي تحتوي على مضادّات الأكسدة، بالإضافة إلى فيتامين K. يفضّل استخدام الكريم الغني بفيتامين K لأصحاب البشرة الجافة بعد استخدام غسول الوجه، كما يمكن وضع الكريم لمدة 15 دقيقة يومياً حول عينيك.

الزيوت:
يفضل استعمال الزيوت التي تحتوي على فيتامين K للبشرة الجافة والحسّاسة، وذلك مباشرة بعد غسل البشرة، لخلوّ هذه الزيوت من أيّ مواد كيميائية ضارة.

ملاحظة:
تساعدك لصقات العين Eyepatches في ترطيب محيط العين ومساعدة الكريمات في التغلغل داخل بشرة محيط العينين.





مستحضرات للعناية بالعينين بالفيتامين K

1 ماسك ليلي، يقشر البشرة ويرطبّها ويمنحها المزيد من الإشراق: أوفرتايم ماسك من سامر فرايديز Summer Fridays Overtime Mask

2 سيروم للوقاية من الهالات السوداء وإزالتها، ويعالج مشاكل البشرة التي تظهر مع التقدم في السنّ: كي-فيت دارك سيركل من سيسديرما Sesderma K-Vit Dark Circle Serum

3 كريم يرمّم البشرة ويقوم بحمايتها وتغذيتها وترطيبها، مع عامل وقاية من الشمس SPF 50: كي سوتيك بوست-تريتمانت كريم من ديرماسوتيك Dermaceutic K Ceutic Post-Treatment Cream

4 كريم لمحيط العينين، يخفّف من الهالات السوداء والانتفاخ، ويعيد الإشراق إلى البشرة: ريفايفينغ آي سيروم من أوموروفيكزا Omorovicza Reviving Eye Cream



The Jade Roller

بَكرات اليشم لتدليك البشرة واستعادة شبابها

اشـتهر اسـتخدام حجر اليشـم في تدليك البشـرة منذ القدم، نظراً لخصائصه الطبّية والجمالية. وقد تمّ احتضان هذا الحجر في عالم التجميل الحديث بأداة تُدعى بكرات اليشم أو جايد رولر Jade Roller، ليصبح من أحدث العلاجات الجمالية في تدليك البشرة واستعادة شبابها وإشراقها.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

خصائص بكرات اليشم Jade Roller

بَكَرات اليشم أو جايد رولر هي أداة تجميل على شكل بلّورة متدحرجة متّصلة بمقبض، مصنوعة من حجر اليشم (نوع من الأحجار الكريمة). وعادة ما تكون البلّورة مستطيلة لتسهيل انزلاقها على الأماكن المسطّحة من الوجه. وتعدّ هذه الأداة من التقنيات القديمة التي كانت تستخدمها المرأة الآسيوية، لفوائدها الطبّية والجمالية. ومؤخراً، باتت من الصيحات الجمالية الأكثر رواجاً في صفوف النجمات العالميات لتدليك البشرة وتخليصها من السموم.



تأثير تدليك جايد رولر على البشرة

يفيد التدليك باستخدام بكرة اليشم في استعادة إشراقة ونضارة البشرة، إذ تعمل هذه الأداة على تعزيز التصريف اللمفاوي، ممّا يؤدّي إلى تنقية البشرة من الملوّثات وتخليصها من السموم والسوائل الضارّة. وبالتالي، ستبدو البشرة أكثر إشراقاً ونضارة مما كانت عليه. ولا تساعد هذه الأداة فقط في التصريف اللمفاوي، بل تزيد أيضاً من مرونة البشرة، وتساهم في تلطيف الخطوط الدقيقة والتجاعيد، وذلك من خلال تحفيز إنتاج مادة الكولاجين. ومع زيادة الكولاجين فيها، ستكون البشرة محميّة من آثار الشيخوخة، كما سيتأخر ظهور خطوط التجاعيد الدقيقة حول العين، وخطوط الابتسامة حول الشفتين.

بالإضافة إلى ما سبق، يزيد استخدام بكرة اليشم من امتصاص مستحضرات العناية بالبشرة، سواء كريمات الترطيب أو السيروم؛ إذ تعمل على تغلغل خصائص تلك المستحضرات الفعّالة داخل البشرة، فتُضاعِف من فاعليتها.

كيفية استخدام بكرة الجايد رولر

للحصول على أفضل النتائج عند تدليك البشرة، اتبعي الخطوات الآتية:

- نظّفي بشرتك جيداً.
- طبّقي كريم أو زيت البشرة الخاصّ بالوجه.
- امسكي بمقبض الجايد رولر، وابدئي بتدليك بشرتك أفقياً من منتصف وجهك الى الخارج.
- ابدئي بتدليك منطقة الذقن وصولاً إلى الرقبة؛ ثم، من خدّك إلى الفكّ؛ ومن الجبين إلى خطّ شعرك.
- احرصي أثناء التدليك على تدحرج الأداة إلى الخارج، وبعكس اتّجاه عقارب الساعة.
- استمرّي في التدليك بنفس الحركات الأفقية، بدءًا من جانبَي الأنف وصولاً إلى الخدّ.
- لتدليك منطقة حول العينين، استخدمي البكرة الصغيرة، ودلّكي برفق تحت عينيك وعظمة الحاجب وحول الأنف أيضاً.
- بعد التدليك، اشطفي بشرتك جيداً بالماء.
- طبّقي كريم الترطيب أو السيروم المناسب لبشرتك.

مدّة التدليك والنتائج

- يجب أن تستغرق مدّة التدليك برمّتها من دقيقتين إلى خمس دقائق؛ وذلك اعتماداً على عدد التمريرات، وكذلك مناطق الوجه التي تضربها.
- أما نتائجها، فتظهر مباشرةً بعد الاستخدام، حيث تبدأ علامات احمرار البشرة بالظهور، ما يعني تنشيط الأوعية الدموية.
- في نهاية المطاف، ستحصلين على بشرة نضرة ومشرقة لا تشوبها شائبة.

طرق تنظيف بكرة اليشم

بعد الانتهاء من التدليك، امسحي بكرة الجايد رولر بلطف بمنشفة جافّة، واحفظيها في مكان نظيف وغير رطب، تفادياً لعدم تصدّؤ الحجر إذا تعرّض للرطوبة.

الأوقات المناسبة لاستخدامها

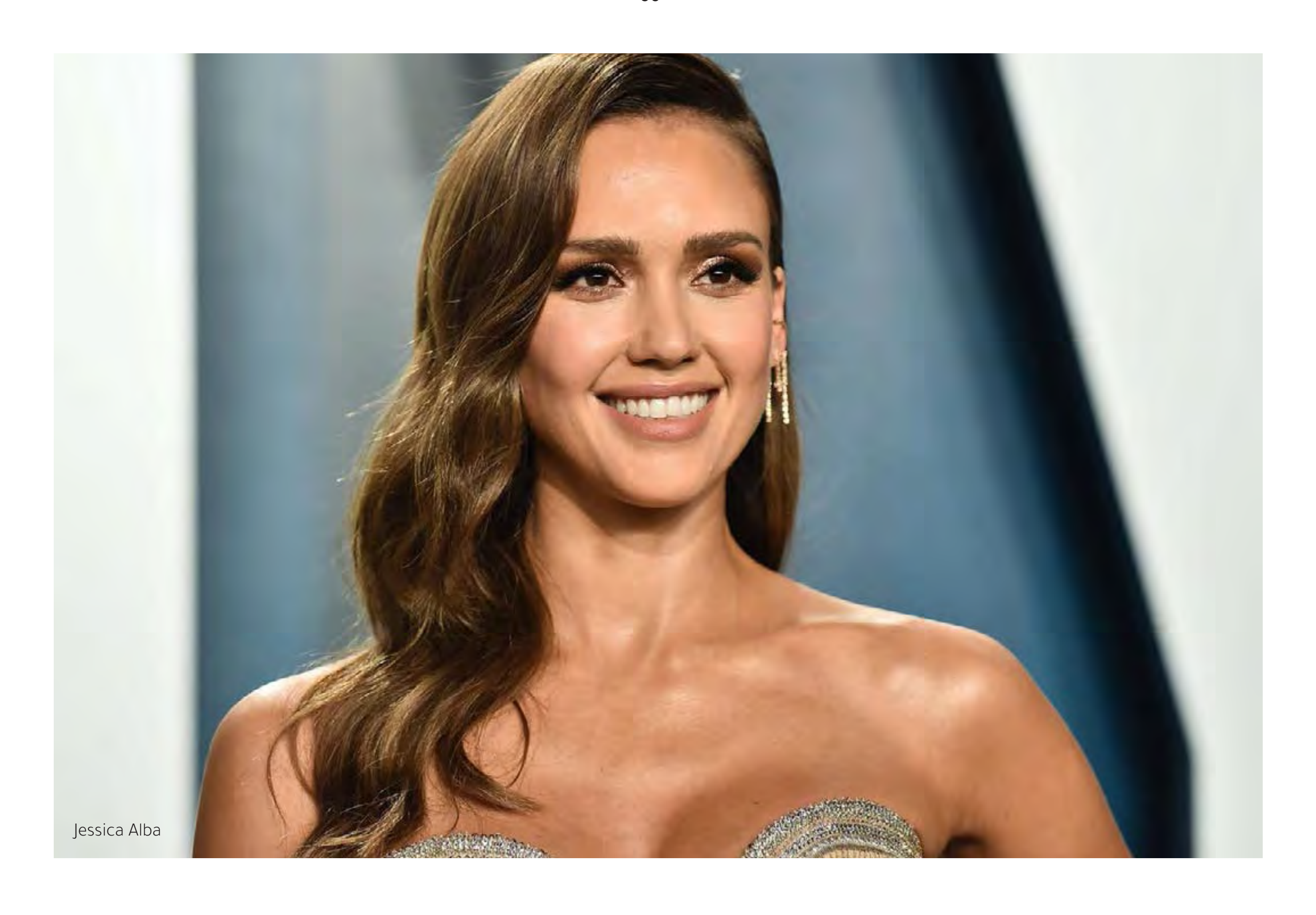
للتخلّص من انتفاخ الجيوب وأيضاً إخفاء الهالات السوداء الناتجة جرّاء التعب والإرهاق، يمكنك استخدام الجايد رولر يومياً لمدة دقيقتين صباحاً ومساءً، شرط أن تكون البشرة نظيفة وجافة. فالتدليك اليومي يعمل على تنشيط الدورة الدموية، وعلى تفكيك أي ركود في الجهاز اللمفاوي قد يتسبّب في الانتفاخ ويمنح عضلات وجهك المهملة العناية اللازمة لشدّها.

أما لتقليل التورّم الناتج عن الأرق والسهر لساعات طويلة، فيُفضّل وضع بكرة اليشم في الثلاجة طوال الليل، واستخدامها في الصباح، إذ تخفّف البرودة من التورّم عن طريق تقلّص الأوعية الدموية، وبالتالي منح البشرة توهّجاً وإشراقاً.

وللاستفادة القصوى من فعالية مستحضرات العناية بالبشرة ليلاً، اعتمدي التدليك ببكرة اليشم عند المساء، وتحديداً قبل النوم وبعد اتباع روتين التنظيف المعتاد الخاص بالبشرة. سيساعد هذا البشرة على امتصاص المستحضرات بشكل أعمق، قبل أن يتاح لها الوقت للتبخّر أو فركها على الوسادة.

Celebrities Beauty Secrets

أسرار النجمات في العناية بالبشرة


Jessica Alba

بالرغم من حصول النجمات على أفضل علاجات الوجه وأجهزة التجميل عالية التقنية في العالم، إلا أنّهنّ يحتفظن لنفسهنّ ببعض الأسرار الجمالية البسيطة وغير المكلفة. ولكنّهن يكشفن من حين لآخر عن بعض هذه الأسرار مثل اتّباعهنّ نظاماً غذائيّاً معيّناً، أو نمط حياة صحّياً خاصّاً، وأيضاً ربّما وصفات طبيعية ورثنها عن جدّتهنّ. إليك بعض من أفضل أسرار النجمات الجمالية.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**


Priyanka Chopra

Olivia Palermo

Rosie Huntington Whiteley

Rosie Huntington-Whiteley

حمض الساليسيليك لعلاج حبّ الشباب

سرّ جمالها: Salicylic Acid For Acne Treatment. توصي روزي هانتينغتن وايتلي Rosie Huntington-Whiteley بمنتجات تغذّي البشرة وتمنحها توهّجًا صحّيًا، وبعد معاناتها من حبّ الشباب وأثاره المزعجة، اختبرت في الآونة الأخيرة مصل حمض الهيالورونيك Hyaluronic Acid Serum، والمصل النشط القائم على حمض الساليسيليك Salicylic Acid، والذي ينسب إليه الفضل في إزالة البثور. وبالفعل يتحدّث الكثيرون من أطباء الأمراض الجلدية حول هذا المكوّن الذي يطهّر البشرة ويقاوم ظهور حبّ الشباب. كذلك، هي لا تخرج أبداً من المنزل قبل وضع كريم الحماية من الشمس.

Jessica Alba

التقشير لبشرة من دون شوائب

سرّ جمالها: Exfoliation For Flawless Skin. تقول جيسيكا ألبا Jessica Alba: "سواء كنت تفضّلين التقشير الكيميائي أو المنزلي، فإن إزالة خلايا الجلد الميتة وتنظيفها لا يضمنان فقط ملمسًا أكثر نعومة، ولكنّهما يسمحان لمنتج العناية بالبشرة بالتغلغل بشكل أعمق داخل البشرة. لهذا أقوم بتقشير بشرتي كلّ يوم للتأكد من صفائها، ولأحصل على هذا التوهّج الصحّي. كما أنّني لا أستغني عن فرشاة التنظيف للتقشير اليومي».

Olivia Palermo

نظام غذائي وجمالي مضادّ للأكسدة

سرّ جمالها: Antioxidants Routine. تثق أوليفيا باليرمو Olivia Palermo بتأثير الأطعمة التي نأكلها على بشرة وجهنا، كذلك تعتبر أن المنتجات الغنيّة بمضادات الأكسدة رائعة للبشرة، حيث يمكن أن تساعد جرعة مضاعفة من نظامك الغذائي بإضفاء المزيد من النضارة والحيوية عليه. كما تنصح بما يلي: "تجنّبي الوقوف تحت أشعة الشمس، واشربي الكثير من الماء، وابحثي عن الكريمات التي تناسب نوع بشرتك ومشاكلها. كما عليك بتناول الكثير من التوت كونه غنيّ بمضادّات الأكسدة التي تنعش جمالك».

Priyanka Chopra

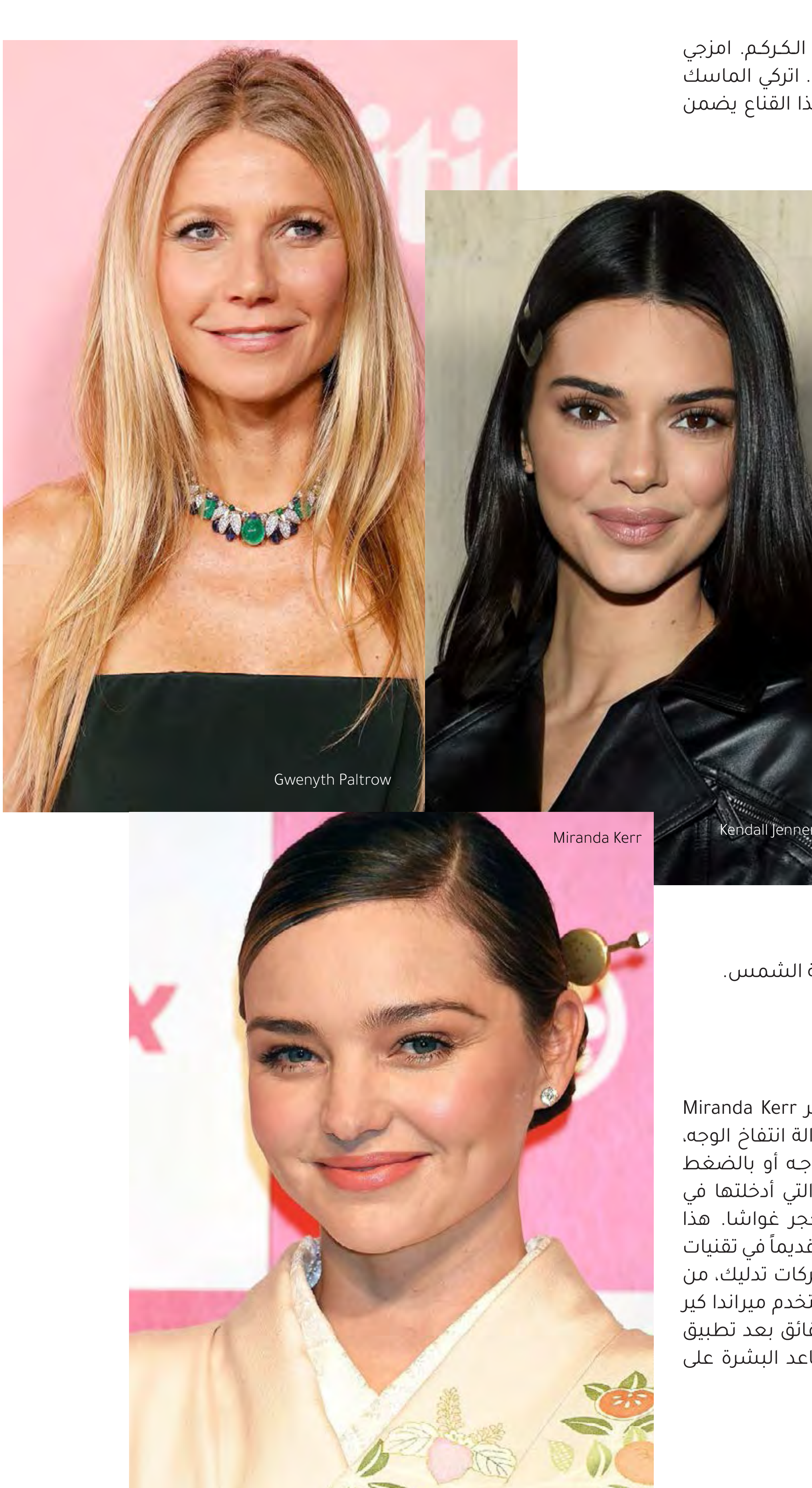
قناع الكركم لنضارة الوجه

سرّ جمالها: DIY Face Mask. كشفت بريانكا شوبرا Priyanka Chopra عن وصفة قناع الكركم للوجه، ومنافعه الكثيرة في منح البشرة النضارة، ومحاربة البهتان. علماً أنّ هذه الوصفة وغيرها من التي تطبّقها أيضاً لجمالها، متوارثة من جيل إلى جيل، وكلّها توفّر لها نتيجة رائعة.

طريقة تحضير قناع الكركم:

حضّري مقدار ملعقتين كبيرتين من الزبادي مع ملعقتين كبيرتين

من دقيق الشوفان مع ملعقتين كبيرتين من الكركم. امزجي المكوّنات جيّداً، وطبّقي الخليط على بشرة وجهك. اتركي الماسك مدّة نصف ساعة، ثم اغسلي وجهك بماء فاتر. هذا القناع يضمن لك تفتيح بشرتك وتعزيز إشراقتها.



Gwenyth Paltrow

Kendall Jenner

Miranda Kerr

Gwyneth Paltrow

التفريش الجاف لبشرة لجسم

سرّ جمالها: Dry Body Brushing.
تأسف غوينيث بالترو Gwyneth Paltrow على عدم منح السيدات بشرة جسمهنّ العناية الكافية لها، وبالاكتفاء فقط بتدليل بشرة وجههنّ. إلاّ أنها تحافظ على جمال كامل بشرتها، من خلال تخصيصها لجسمها عناية خاصة، وهي التفريش الجاف الذي يقشّر البشرة وينعّمها بشكل واضح. وتقول: "إنها طريقة رائعة لتقشير جسمك، خذي الفرشاة الجافة، وابدئي من قدميك صعوداً نحو قلبك. التقشير سيقوم بتنشيط الدورة الدموية، والحدّ من السيلوليت، كما أنّه سيخفّف من احتباس الماء في الجسم».

Kendall Jenner

روتين عناية يومي سهل

سرّ جمالها: Simple Daily Routine.
تقوم كيندال جينر Kendall Jenner في كلّ مساء قبل النوم، بغسل بشرتها جيداً لتنظيفها من آثار المكياج. كما أنّها تضع المرطّب الملائم لنوع بشرتها في حقيبتها حتى يكون من السهل استخدامه كلّما شعرت بالحاجة إلى ذلك. بالإضافة إلى أنّها تحمي بشرتها من التجاعيد عن طريق تطبيق كريم الحماية من أشعة الشمس.

Miranda Kerr

تدليك الوجه

سرّ جمالها: Facial Massage. تعتمد ميراندا كير Miranda Kerr على التصريف اللمفاوي لتعزيز الدورة الدموية وإزالة انتفاخ الوجه، وهي تقنية يمكن إجراؤها، إما بأداة تدليك الوجه أو بالضغط بالأصابع على البشرة. هذه الخطوة الجديدة التي أدخلتها في روتينها الصباحي والمسائي، تتمثّل باستخدام حجر غواشا. هذا الحجر المسمّى أيضاً الكوارتز الوردي، كان يستخدم قديماً في تقنيات الشفاء، من خلال تمريره على الوجه والرقبة في حركات تدليك، من أجل تنشيط الدورة الدموية وتقليل الانتفاخ. وتستخدم ميراندا كير هذه الأداة بشكل يومي لتدليك وجهها لمدة 5 دقائق بعد تطبيق زيت خاصّ لبشرة الوجه، حيث أنّ هذه الأداة تساعد البشرة على امتصاص مستحضرات العناية بشكل أعمق.



مستحضرات لبشرة نضرة وناعمة كالنجمات

1 كريم للعناية بالبشرة بعد التعرّض لأشعة الشمس ولدوام التسمير: أفتر سان كير تان إكستندر من سيزليه Sisley After Sun Care Tan Extender
2 غسول لتقشير وتنظيف البشرة مرّتين في اليوم: كلاريفاينغ لوشن توايس أي داي إكسفولياتر من كلينيك Clinique Clarifying Lotion Twice a Day Exfoliator
3 قناع سريع لتجديد شباب البشرة: كابتور دريمسكين وان مينوت ماسك من ديور Dior Capture Dreamskin 1-Minute Mask
4 كريم للنهار مضادّ للأكسدة: مالتي أكتيف أنتي أوكسيدانت داي كريم جيل من كلارنس Clarins Multi Active Antioxidant Day Cream Gel
5 فرشاة غسل وتدليك الوجه: لونا 3 من فوريو Foreo LUNA3
6 محلول بحمض الساليسيليك: سالسساليك أسيد سوليوشن من ذا أوردنيري The Ordinary Salisalic Acid 0.2% Solution



The Dreamy Pastel

ألوان الباستيل لإطلالة صيفية منعشة

تبقى الألوان المنعشـة والحيوية عنواناً رئيسـياً لصيحات المكيـاج في الصيف وأجوائه الحارة. ولوحات ألوان هذا الفصل بكاملها تندرج تحت خطّ الظلال الباستيلية المفرحة، وقد شاهدناها سواء على وجوه العارضات في العروض العالمية، أو في صالونات أبرز خبـراء التجميل. وتضمّ هذه الألوان الصيفية الدرجـات الزاهية والمفعمة بالحياة، وفي مقدّمتهـا ألوان الباسـتيل التي تتراوح بيـن الزهري والأزرق والبيـج المائل إلى الأصفر والأخضـر الخفيـف، وغيرها من الدرجـات الفاتحة. وقد برزت ألوان الباسـتيل بشـكل لافت هذا الموسم في صيحات 2021، حيث تضمّنت مكياج الخدود والشفاه والعيون، وقـد كانت لهـذه الأخيرة الحصّة الأكبر من هـذه الظلال. في هـذا التقرير تجدين كلّ مـا يجـب أن تعرفيه عن ألوان الباسـتيل في المكيـاج، وقواعد اختيارهـا، ومروحة من المستحضرات العالمية التي تعدك بالحصول على هذه الطلة.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

Pastel Makeup Guidelines

قواعد اختيار وتطبيق مكياج الباستيل

عندما يتعلق الأمر بالمكياج فإنّ الاحتمالات لا حصر لها، حيث من الممكن تطبيق إطلالة لافتة بألوان الباستيل الطبيعية، بالإضافة إلى درجات الألوان الجريئة في الطلّة نفسها مثلاً. استمتعي بهذه النصائح للحصول على تجربة ألوان جديدة، تختلف عن ظلال العيون العادية. ما يجعل من ظلال العيون بدرجات الباستيل خياراً أولاً لإطلالاتك الصيفية ليس فقط أنها تناسب أجواءه، إنما أيضاً سهولة تنسيقها مع مختلف إطلالاتك. مثلاً، بإمكانك أن تعتمدي مكياجاً ناعماً مع ظلال عيون بدرجات الباستيل الهادئة لإطلالات النهار، من دون أن يبدو مكياجك قوياً. كما بإمكانك أن تختاري نفس لوحة الألوان لمكياج عينيك في المساء، شرط أن تضيفي خط آيلاينر وماسكارا مكثّفة للرموش.

خطوات سهلة تضمن نجاح مكياج العيون الباستيل:

• لا تضعي المكياج الثقيل على وجهك بالكامل، أي اختاري كريم الأساس بتركيبة خفيفة لترتيب وجهك فقط، وليس لإخفاء ملامحه. تجنّبي وضع ظلال العيون الداكنة على الجفون وأسفل خط الرموش السفلى، وجرّبي تدرّجات اللون الأخضر: من الأخضر الباستيل إلى الأخضر الغامق على العيون.

• أحرصي على عدم جعل وجهك يبدو باهتًا، لذا حدّدي حاجبيك واتركي عظم الحاجب مكشوفًا.

• جرّبي الألوان الوردية والخوخية والبنفسجية والتزمي باختيار ظلّ واحد، أو جرّبي ظلال العيون الثنائية الباستيلية، مثل الوردي والذهبي البرتقالي، وحاولي دمج اللونين معاً.

• حاولي أيضاً أن تجعلي تناقضاً بين مكياج عينيك وشفتيك، مثلاً يمكنك وضع أحمر شفاه غير لامع مع عيون متلألئة.

ضعي بلاش بألوان مثل الوردي الفاوانيا أو المرجان الذهبي على الخد وعلى عينيك أيضًا!

لـدوام مكياج عينيك الباستيلي، استخدمي برايمر العيون. فألوان الباستيل خفيفة للغاية، ويمكن أن تتلاشى بسرعة، وسيساعدها المستحضر التمهيدي على الظهور بشكل لافت، والحفاظ على لونها لوقت أطول.

أي لون تختارين حسب لون بشرتك؟

إبحثي عن الألوان التي تبدو أفضل على لون بشرتك من خلال عمل أحد الإختبارين التاليين:

1 اختبار الوريد أو الأندرتون:

• تحقّقي من الجزء الداخلي من معصمك.

• إذا كانت عروقك تبدو أرجوانية أو زرقاء أكثر، فأنت تحتاجين درجات باردة.

• إذا كانت عروقك تبدو خضراء، فتليق بك الألوان الدافئة.

• إذا لم تتمكني من اتخاذ القرار، فقد تناسبك الألوان المحايدة.

2 اختبار المجوهرات: قرّبي قطعة من المجوهرات من بشرتك.

• إذا كانت المجوهرات الذهبية تكمل لون بشرتك، فلديك نغمات دافئة.

• إذا كانت المجوهرات بلون الفضّة هي التي تبرز بشرتك أكثر، فمن المحتمل أن تليق بك الألوان الهادئة.

ظلال العيون الباستيل بحسب لون عينيك

تمامًا كما تقول نظرية الألوان، هناك بعض القواعد البسيطة التي يمكنك اتباعها لجعل عينيك تبرزان. من الناحية النظرية، الألوان التكميلية على عجلة الألوان هي الألوان التي تتكامل معًا. على سبيل المثال، يحتوي اللون الأحمر على اللون الأخضر كزوج مكمّل، لذلك إذا كانت لديك عينان خضراوان، يجب أن ترتدي ظلال عيون أكثر دفئًا، مثل التوت البرّي أو الطين. بدوره يكمّل اللون الأزرق الظلّ البرتقالي، لذا فإن الذهب والنحاس يعزّزان العيون الزرقاء. إليك أي ظلال تكمّل لون عينيك:

العيون الخضراء: تتماشى بشكل أفضل مع اللون الوردي الفاتح أو البنفسجي الدافئ، كما أنّ اللونين الأخضر الباستيلي والنعناعي يمنحانك بريقاً إضافياً.

العيون الزرقاء: لون الباستيل الوردي يبدو مذهلاً عليك، كذلك سيمنحك البرتقالي الباستيل والأصفر نظرة لافتة.

العيون البنية: اللون البنفسجي هو الخيار المناسب لك.

لا تخافي من الجمع بين ألوان الباستيل، فهي تتكامل معاً بشكل مذهل وتمنحك مظهراً جديداً للغاية، وعلى الموضة.

Soft Shades



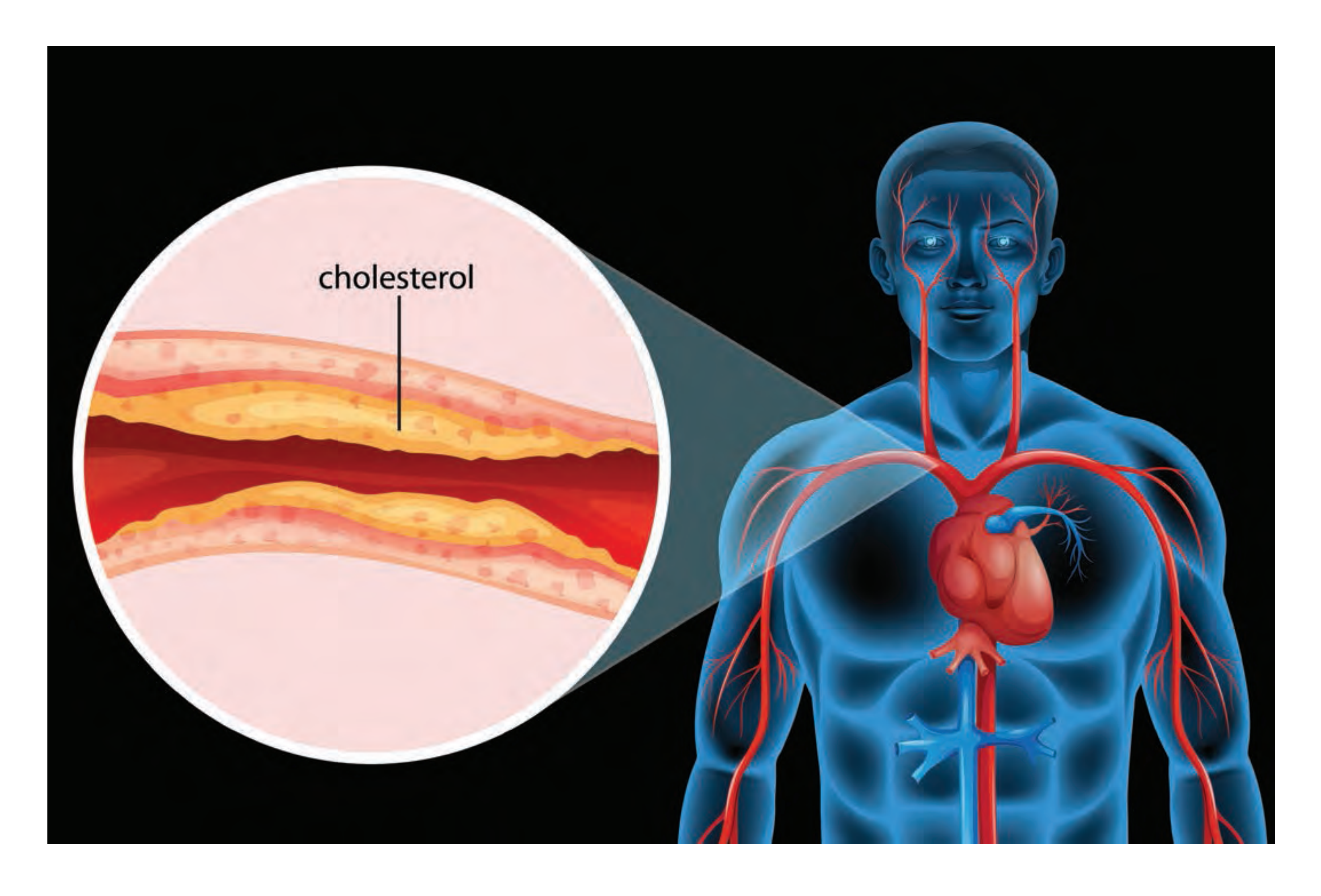
ظلال الطلّة الباستيلية

1 ظل عيون أحادي: أومبر بريميير لونغ وير باودر آيشادو من شانيل Chanel Ombre Première Longwear Powder Eyeshadow
2 باليت ظلال العيون: 4 كولورآيشادو من كلارنس Clarins 4 Color Eyeshadow
3 قلم ظلّ عيون مائي: غلو مي ليكويد أيشادو من بي واي تي بتي بيوتي PYT Beauty Glow Me Liquid Eyeshadow
4 باليت ظلال الخدود: فوروسكوب تشيك باليت من بنفيت Benefit Fouroscope Cheek Palette
5 باليت ظلال العيون: أوبسشين باستيل آيشادو من هدى بيوتي Huda Beauty Obsession Pastel Eyeshadow
6 ملمّع الشفاه: لابسولو روج دراما إنك من لانكوم Lancôme Paris L'Absolu Rouge Drama Ink
7 باليت ظلال عيون: أنستنت لوك أوف لوف إن أي باليت من شارلوت تالبيري Charlotte Tilbury Instant Look Of Love In A Palette

تقنية «كريسبر».. أحدث علاج لتخفيض الكوليسترول الضار

أحدثت تقنية «كريسبر» للتعديل الجيني تحولات واسعة النطاق في الطب الحديث، إذ تُعَدّ من أهم التقنيات المكتشفة منذ اكتشاف تقنية تفاعل البوليميريز المتسلسل. ولقد أسهمت هذه التقنية في خفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، وعلاج مرض تصلب الشرايين القلبية الوعائية وهو السبب الرئيس للوفاة على مستوى العالم.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**



تغيرات الحمض النووي

أوضح الدكتور عبد الرحمن ذياب، استشاري الطب الجزيئي، أن العالم «بروس كونكلين» أستاذ الوراثة في معهد جلادستون في كاليفورنيا، عثر على طريقة جعلته يغيِّر مسار تجاربه وأبحاثه، فقد قام بعدة محاولات لتفسير التغيرات في الحمض النووي DNA على الأمراض المختلفه في البشر، ولكن أدواته كانت بطيئة. وعندما قام بتجاربه على خلايا المرضى، كان صعباً عليه أن يَعلم تحديداً أيّ التسلسلات التي تسبب المرض، وأيّها مجرد خلفية، لا معنى له. وكان تحوير الخلايا البشرية جينياً عملاً مكلفاً ومتعباً.

تقنية كريسبر

وحدث تغير جذري وكبير لأبحاث «كونكلين» مع ظهور تقنية جديدة في علم الهندسة الوراثية، وهي تقنية «كريسبر» CRISPR، والتي تتيح للباحثين تغيير الحمض النووي DNA لأيّ كائن حي بسرعة فائقة، بما في ذلك البشر، لذا قرر العالم كونكلين التخلي عن أسلوبه السابق لنمذجة الأمراض، وتَبَنَّى أسلوب «كريسبر». فعمل بشغف كبير على تغيير الجينات المتعلقه بأعراض أمراض القلب المتنوعة، ووصف تأثير تقنية «كريسبر» قائلًا: «إنها تقلب كل شيء، رأساً على عقب».

د. عبد الرحمن ذياب:
تتميز تقنية «كريسبر» بأنها سهلة الاستخدام ورخيصة التكلفة، ولذا اجتاحت مختبَرات العالم

«كريسبر» والقضاء على الأمراض
تتميز تقنية «كريسبر» بأنها سهلة الاستخدام ورخيصة التكلفة، ولهذا السبب اجتاحت مختبَرات العالم، ويأمل العلماء في استخدام هذه التقنية لتعديل جينات البشر بغرض القضاء على الأمراض، والتخلص من مسبِّبات الأمـراض، وإكساب النباتات قـوة تحمُّل والكثير من الأهـداف الأخـرى. ويقـول العالم جون شمينتي، عالِم الوراثة في جامعة كورنيل في إيثاكا بنيويورك: «لقد شهدتُ تقنيّتين ثوريّتين منذ عملت في الهندسة الوراثية، هما «كريسبر»، وتفاعل البوليميريز المتسلسل»، إذ تؤثر تقنية «كريسبر» على العديد من علوم الحياة من عدة نواحي، وهي في ذلك تشبه تقنية تفاعل البوليميريز المتسلسل لتضخيم الجينات، التي أحدثت ثورة في الهندسة الوراثية، بعد التوصل إليها في عام 1985. وتتمتع تقنيات التحرير الجيني ومن بينها تقنيات التحرير الجيني بإنزيمات النيوكلياز «كريسبر-كاس» CRISPR - Cas، وأدوات التحرير الجيني القاعدي بتقنية «كريسبر» CRISPR بالقدرة على إجـراء تعديلات دائمة في الجينات المسبِّبة للأمراض لدى المرضى، مع إمكانية إجراء تعديلات دائمة في الأعضاء المستهدفة لدى الرئيسيات غير البشرية خطوة مهمة وأساسية، قبل الانتقال إلى إعطاء أدوات التحرير الجيني داخل الجسم الحي في المرضى المشاركين في التجارب الإكلينيكية.

جسيمات نانوية
أوضح الباحثون أنَّ أدوات التحرير الجيني القاعدي بتقنية «كريسبر» التي تُعطى داخل الجسم الحي باستخدام جسيمات نانوية دهنية، يمكنها تعديل جينات تُعزى إليها أمراض معينة بكفاءة ودقة في قردة المكاك طويلة الذيل الحية، إذ لاحظ العلماء حدوث تعطيل شبه كامل لبروتين (باسك 9) PCSK 9 في الكبد بعد جرعة تسريب وريدي واحدة لهذه الجسيمات النانوية الدهنية، صاحَبه انخفاض في مستويات بروتين باسك 9 في الـدورة الدموية بنسبة 90%، وانخفاض في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدورة الدموية بنسبة 60%. وقد ظلت كل هذه التغييرات ثابتة لمدة ثمانية أشهر على الأقل بعد العلاج بجرعة واحدة.

علاج تصلب الشرايين والكوليسترول
تدعم هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون منهجية «العلاج لمرة واحدة» لخفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، وعـلاج مرض تصلب الشرايين القلبية الوعائية (وهو السبب الرئيس للوفاة على مستوى العالم)، إضافة إلى أنَّها تقدم إثباتاً لمفهوم استخدام أدوات التحرير الجيني القاعدي بتقنية «كريسبر» بطريقة فعاله، لعمل تغييرات محددة على مستوى نيوكليوتيدات مفردة في الجينات المُستهدَف علاجها في الكبد، وربما في أعضاء أخرى أيضاً.

إصلاح العيوب الجينية
وكشفت الدراسة أنه يمكن استخدام تقنية كريسبر- كاس 9 لإصلاح العيوب الجينية، كما أنها أداة لعلاج ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. وأجرى الدراسة باحثون بجامعة ديوك الأميركية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دوريـة نيتشر


د. عبد الرحمن ذياب

(الطبيعة) العلمية. والكوليسترول هو مادة شمعية لزجة شبه دهنية، بيضاء اللـون موجـودة في الـدم وجميع أجـزاء الجسم، ويحتاجها لتأدية وظائفه. ولكن كثرة الكوليسترول في الدم، أو ارتفاع النوع السيئ منه أكثر مما ينبغي، يمكن أن يـؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، إذ إنه يقوم بغلق شرايين الدم ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والجلطات. ولقد استعان الباحثون بتقنية كريسبر- كاس 9 لتعديل الجينات، وهي تقنية تعديل جيني ثورية بإمكانها تعديل أي منطقة من مناطق الجينوم لأي نوع من الكائنات بإحكام ودقة عاليتين، من دون الإضرار بغيرها من الجينات. وأوضـح الباحثون أن التقنية نجحت في إسكات جين يسمى باسك 9، والذي ينظم مستويات الكوليسترول في الدم، في الوقت الذي يتم فيه حالياً تطوير العديد من الأدويـة لعلاج ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق منع نشاط هذا الجين.

منع توريث الأمراض
ولا تزال التطبيقات الطبية التي تعتمد على تقنية كريسبر- كاس 9 في مراحلها الأولى، والتي تم اكتشافها وتعريفها خلال السنوات القليلة الماضية، وجـرت محاولات عدة لاستخدام هذه التقنية لإصلاح العيوب الجينية، ومن هذه المحاولات البحوث التي قامت بها فرق في الصين لإصلاح العيوب الجينية التي تسبب أمراض الـدم. ولكن تلك البحوث لم تتمكن من إصلاح الخلايا المصابة كافة، ولذلك كانت الأجنة التي عولجت عبارة عن خليط من الخلايا المريضة والسليمة، كما أدت تلك البحوث إلى حصول طفرات في التسلسل الجيني. وقد استخدم فريق بحث دولي من الولايات المتحدة الأمريكية وكوريا الجنوبية هذه التقنية لتعديل جينات لأجنة بشرية بهدف تصحيح طفرة مسببة للأمراض، ما يحول دون انتقال مرض قلبي مميت وتوريثه إلى الأجيال المقبلة. ورأى فريق البحث الدولي أن هذا الإنجاز يفتح الباب لإمكانية منع توريث عشرات الآلاف من الأمراض من جيل إلى جيل مثل سرطان الثدي والتليف الكيسي الذي يصيب العديد من أعضاء الجسم كالرئتين والجهاز الهضمي وغيرها.

تعرّفي إلى فوائدها الإيجابية في يومها العالمي
اليوغا.. رياضة جسدية وروحية

يهمل ناس كثيرون صحّتهم الجسدية، وينسحبون من كلّ أمر متصل بالرفاه الذاتي إلى العمل والهموم اليوميّة. لكن، تتراكم الهموم، وتزداد الضغوط النفسيّة، وانعكاساتها السلبيّة على الصحّة.. في مناسبة اليوم العالمي لليوغا الذي يصادف في 21 يونيو (حزيران)، وقد اختير تحديداً لأنه من أكثر أيّام العام المشمسة، اليوم الذي يحتفل العالم به بممارسة اليوغا لنشر الوعي حول تأثيراتها الإيجابيّة على صحّة الإنسان.. تطلع «سيدتي» من المدربة المتخصّصة في اليوغا نسرين الخوري على أهمّية اليوغا وفوائدها على الصحة النفسية والجسديّة.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**




المدربة نسرين الخوري

«اليوغا ليست عبارة عن تمرينات جسدية فحسب، وإنّما هي حالة حضور كاملة، ذهنيّاً ونفسيّاً»، حسب المدربّة نسرين الخوري، التي تعرّف اليوغا، قائلةً: «اليوغا تعبير جسدي يجمع بين رصانة وضعيّات الجسم، والتركيز العقلي، والهدوء النفسي»، لافتة إلى أن «من شروط أداء اليوغا، الانفصال التامّ عن العالم الخارجي، مثل: الأخبار السيّئة والضغوط الماديّة والعلاقات الاجتماعيّة التي تتطلّب الكثير من الجهد المعنوي، فتنمية العلاقة التي تجمعنا بنفسنا وتساعدنا في إنشاء مساحة من الأفكار الايجابية، والسليمة والصحية».

الانطلاقة دائماً صعبة، ولكن في عالم اليوغا هي بسيطة حسب المدرّبة، فالرحلة تبدأ بوضع الهدف الأساسي، كهدف معنوي (أو فكري أو جسدي).

فوائد اليوغا

لليوغا فوائد بالجملة: أولاها المساعدة في تقوية العضلات الصغيرة والكبيرة، فضلاً عن التخلّص من الأوجاع اليوميّة التي تتسبّب بها طريقة الجلوس الخاطئة (أو التحرّك). وعلى الصعيدين الذهني والنفسي، تعين اليوغا على تصفية الفكر، والابتعاد عن كل الأفكار السيئة التي تولّد الاكتئاب والضياع وعدم الاستقرار الفكري، ما يؤثر في ردات الفعل السلبيّة على الذات وعلى الشخص الآخر الذي يتلقّى الطاقة السلبيّة بطريقة غير مباشرة. فهذه التمرينات الجسدية تفكّك المشكلات العالقة، بالتحرك والتعبير الجسدي الذي يكون المنفس والعلاج الصحيح للجسد والفكر.

من جهة ثانية، تساعد اليوغا في الحصول على التوازن الصحي بالجسم من خلال التأمّل والتنفّس والتمرينات الجسدية القوية، وتسهم في خفض ضغط الدم، كونها تساعد في التخلص من الضغط اليومي.

التأمّل والتنفّس

تنطبق على تمرينات اليوغا عبارة «الجسم السليم في العقل والنفس السليمين»، إذ يعدّ التنفّس السليم أساس هذه الرياضة، ولا سيما في تمرينات التأمّل و«البراناياما»؛ فالتأمّل هو حالة من السكون الداخلي التام، وتصفية الذهن من كل الأفكار السلبية، مع توجيه التركيز إلى فكرة معينة أو «ترنيمة» تكرّر لمئات المرّات إلى أن تتجذر في عقل الانسان، وتتحوّل من فكرة إلى قناعة، كترديد عبارة «أنا سعيدة»، مثلاً.

من ناحية ثانية، تهدف «البراناياما» إلى إتقان طريقة التنفّس والسيطرة على الانفعالات النفسيّة، بخاصّة في الحالات الحسّاسة، وهي تشتمل على تمرينات لتقوية الجهاز الهضمي.

وبالتالي، هناك أنواع عدة من تمرينات اليوغا يمكن للشخص اختيار النوع الذي يناسبه منها؛ مثلاً عند الرغبة بخسارة الوزن ينصح باختيار «اليوغا الساخنة»، أما في حال الرغبة في تهدئة الأعصاب، ينصح باختيار التأمّل، وفي حال الرغبة بتقوية الجسم يجب اختيار «الفينياسا» و«الأشتانغا».

وتدعو المدربة إلى تجربة أنواع عدة من اليوغا في البدء، لحسن اختيار التمرين المناسب للجسم.

في الهواء الطلق

ينعكس اختيار المكان المناسب إيجاباً على رياضة اليوغا؛ من المفضّل بخاصّة في الصيف الاتجاه إلى الطبيعة للأداء، ليجد هاوي الرياضة نفسه في مكان يتجرّد فيه من كلّ الطاقة السلبيّة التي تحيط به في حياته اليومية، فالهدوء الذي تخلقه الطبيعة لا مثيل له، الأمر الذي يشعره بالثبات الذاتي والداخلي والسلام الخارجي. وينطبق ما تقدّم على كل أنواع اليوغا الأخرى كـ «البرانايام» و«الفينياسا» أو «الأشتانغا» أو الـ«هاثا»، التي تتطلّب جهوداً جسدية وبنية قوية، بالإضافة إلى «الين يوغا» التي تركّز على تطوير ليونة العضلات. أمّا «اليوغا الساخنة» فيتطلب أداؤها الوجود في غرفة منغلقة ذات حرارة عالية، وهي من التمرينات الأهمّ المساعدة في خسارة الوزن الزائد. رحلة اليوغا هي رحلة شخصية، تختلف من فرد الى آخر، كما في أسباب ممارستها والأهداف.

اليوغا وخسارة الوزن

لا تخسر تمرينات اليوغا الوزن الزائد، وإنما تنعكس تمريناتها إيجاباً في هذا الإطار عن طريق الحالة التي تضع فيها الفرد، لناحية الاستعداد الجسمي والعقلي أي التيقن إلى نوع الأكل وكميته و»إدارة» الضغوطات ومتابعة التمرينات، وكلها عوامل تعزّز عملية خسارة الوزن.

وتشدد الخوري أن «الأمر الأساس في ما يخصّ الصحة، هو «الالتزام» سواء باتباع النظام الغذائي أو ممارسة التمرينات».

المدربة نسرين الخوري

لليوغا فوائد بالجملة أولاها المساعدة في تقوية العضلات الصغيرة والكبيرة فضلاً عن التخلّص من الأوجاع اليوميّة التي تتسبّب بها طريقة الجلوس الخاطئة.

الشيف خالدة سليمان:
المخبوزات تُحرَك كافة الحواس!

يُقال إنَ الطاهي الجيَد كالساحرة التي توزع السعادة، وقد يتفق الكثيرون مع هذه المقولة، كذلك من المعروف أنَ المرأة هي من تملك بين أناملها أسرار الطعام الشهي، وضيفتنا في الحوار الآتي هي إحدى الرائدات السعوديات اللاتي امتلكن ذلك، حيث برعت في صناعة المخبوزات التي أسرت قلبها منذ الصغر، فباتت مواكبة لكافة اتجاهات هذا المجال، وأنشأت مؤسسة «فتافيت بيك هاوس» كنقطة للانطلاق، حيث كشفت لنا بعضٌ من خبايا هذه المهنة وأسرار إبداعها بها..

جدة | فاطمة باخشوين Fatmah Bakhashween
تصوير: علي خمج Ali Khamaj



الشيف خالدة سليمان:

للمخابز سحر خاص

لماذا اخترتِ التخصص في مجال المخبوزات تحديداً؟

دائماً ما أجد أنَ للمخابز سحر خاص أنجذب اليه شخصياً بشكل كامل، وبلا شك أنَ الشخص عندما يذهب الى أحد المخابز، يشعر على الفور بالدفء والراحة، وذلك كونه يشم أو يستنشق رائحة إحدى مخبوزاته المفضلة، إضافة إلى ذلك فأنا من أولئك الأشخاص الذين يلفت انتباههم أنواع الفنون المتعلقة بأصناف الحلويات والمخبوزات، كما أن المخبوزات تجعل حواسك كلها تعمل معاً لتستشعر وترى الهويات الثقافية والتاريخية التي تنتمي لها هذه المنتجات.

ماهي العقبات التي واجهتها أثناء دراسة هذا المجال؟
الدراسة في هذا المجال ليست فقط دراسة تطبيقية، بل لابد أنَ يتعلم الفرد كل ما يتعلق بالكيمياء، الرياضيات، التاريخ وطريقة صُنع كل منتج أو وصفة، لذلك، فإنَ فنون الطهي لها العديد من الأساسيات، وهناك الكثير من المواد التي تندرج ضمن ذلك.

هناك دائماً مجال للتغيير والنمو

ما الذي دفعك إلى تأسيس عملك الخاص؟
أدركت وشعرت بأنني أمتلك خبرة كافية من خلال عملي مع العديد من الجهات وأردت أن أنمّي وجهة نظري ورؤيتي الخاصة، فعندما تعمل لحسابك الخاص، فأنت تكتشف ذاتك وتُركز أكثر على تطويرها.
هل ستنتقل علامتك التجارية من الشبكة الافتراضية الى أرض الواقع، أم أنَك لا تسعين لذلك، ولماذا؟
من دون شك، هناك دائماً مجال للتغيير والنمو، لذا أود أن أتمكن في المستقبل القريب من التعاون مع الجهات المحلية مثل المقاهي على سبيل المثال، فمن المهم أنَ يشعر الفرد في عمله بإحساس الانتماء لمجتمعه.

المكونات ذات النغمات الدافئة

ما هي الفلسفة التي تعتمدينها في أطباقك؟ ومن أين تستمدين الإلهام لأطباق جديدة؟
دائماً ما أميل إلى اتباع أسلوب البساطة مع إضافة ميزة أو قيمة متفردة، فالمذاق بالنسبة لي هو الفيصل وله الأولوية، لأنني كفرد عادي، في الكثير من الأوقات انجذبت للغاية إلى أشكال بعض الحلويات، ولكن خيبة الأمل تملكتني عندما قمت بقضمها أو تجربتها، لذا، المذاق هو الأكثر أهمية.

الإلهام من الثقافات المختلفة

ما الذي يُميز الذائقة السعودية في اختيار المخبوزات دوناً عن سواها؟
أعتقد أن للسعوديين روابط خاصة ببعض التوابل ومجموعة من النكهات الفريدة من نوعها، ففي ثقافتنا السعودية، تفهم السيدات كيفية المزج بين المكونات ذات النغمات الدافئة مثل الهيل، القرفة، التمر، الموز والسمسم.

أميل إلى اتباع أسلوب البساطة مع إضافة ميزة أو قيمة متفردة فالمذاق بالنسبة لي هو الفيصل وله الأولوية

علقت بالخطأ في الـ «فريزر»

من هو الداعم الأول لمسيرتك في عالم الأعمال؟
والدَي بالطبع هما الداعمان الأول لمسيرتي، فهما اللذان أيّدا ما أقوم به في البدايات، كذلك زوجي وشريكي في الحياة هو من يدفعني إلى القيام بالأفضل، أتعلم منه الكثير وهو بمثابة مصدر إلهام لي.
كونك امرأة وزوجة، كيف توازنين بين حياتك المهنية والأسرية؟
في الحياة العامة، لابد على الفرد كي ينجح أن يكون منظماً للغاية وأن يُدرك كيفية إدارة وقته بشكل فعَال، وفي مجال الطهي تحديداً، تُعدّ إدارة الوقت من أهم الركائز.
بالحديث عن التجارب التي لاتُنسى، هل هناك تجربة علقت في ذاكرتك؟
بالفعل لدي تجربتين لم أنساهما وعلقتا في ذاكرتي، إحداهنَ كانت جميلة وهو أنَي عندما كنت أعمل في أحد مطاعم كاليفورنيا الأمريكية، عملت على تقديم الحلويات للممثل الشهير «بيرس بروسنان»، وأنا من أكثر المعجبين بأفلامه.
والموقف الآخر موقف محرج، حدث عندما كنت أعمل في فندق «فور سيزونز» في مدينة بوسطن الأمريكية، إذ إنني علقت بالخطأ في الثلاجة أو البرَاد «الفريزر» لمدة 20 دقيقة، كان باب البرَاد محشوراً تماماً عليَ، ولحسن الحظ انَ أحدهم سمع صراخي وأتى لإبعاد الباب عنَي وأنقذني.

الفاخر «من أيام الأندلسية»

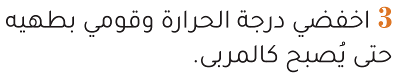
BANANA ALFAJORES

المقادير:

- 15 غرام زبدة.
- 30 غرام سكر.
- 40 غرام سكر بُني خفيف.
- حبة موز.
- قليل من الفانيلا.
- قليل من الملح.

طريقة التحضير:

يتم تحضير مادة الحشوة كالآتي:

1 على نار متوسطة الحرارة، قومي بوضع الزبدة والسكريات في قدر ومن ثمَ قومي بتحريكها.
2 عندما يصبح لون المزيج السابق مائلاً إلى الأصفر الكهرماني، أطفئي النار ومن ثمَ قومي بإضافة الموز والفانيليا والملح.

3 اخفضي درجة الحرارة وقومي بطهيه حتى يُصبح كالمربى.

تحضير الأصداف الفاخرة:

- 50 غرام زبدة.
- 20 غرام سكر بودرة.
- 38 غرام نشاء ذرة.
- 38 غرام طحين متعدد الاستخدامات.
- زبدة كريمة وسكر بودرة أيضاً.
- سائل للمزج بين المكونات.
- أداة قطع للكوكيز.
- 12 قطعة كوكيز.

يتم خبز هذه المكونات في الفرن على حرارة 160 درجة.
المحصلة: الحصول على 6 قطع كوكيز كأصداف فاخرة.





مذاقات من المطبخ الإيطالي

من المطبخ الإيطالي العريق، الذي يُعرف بمذاقاته اللذيذة المدعّمة بالجبنة والصلصة والخضروات الطازجة، «كسرولتان» ستجعلان الطاهي(ة) مسروراً بإنجازه(ا)، بعد تجربتهما.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**

كسرولة «الباستا» مع البروكولي والقرنبيط والصلصة البيضاء

المكوّنات

- نصف عبوة من «الباستا» لولبيّة الشكل (فيوزيلي).
- 350 غراماً من زهيرات البروكولي.
- 350 غراماً من زهيرات القرنبيط.
- 50 غراماً من الزبدة.
- 50 غراماً من الدقيق.
- 500 ميلليليتر من الحليب السائل.
- 130 غراماً من جبنة «التشِدر» المبشورة.
- 3 ملاعق كبيرة من فرم بصل الربيع (البصل الأخضر).
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود.
- ربع الملعقة الصغيرة من جوزة الطيب المطحونة.

طريقة التحضير

1 تُسلق «الباستا» في قدر محتوٍ على الماء، على حرارة متوسّطة، مع إضافة رشّة من الملح، وذلك حسب الوقت المُدوّن على العبوة. تُصفّى «الباستا» بصورة تامّة، فتوزّع في الكسرولة الخاصّة بالفرن بعد ذلك.

2 يُقطّع كلّ من البروكولي والقرنبيط إلى زهيرات؛ تُسلق الأخيرة في قدرٍ محتوٍ على الماء، على حرارة متوسّطة، من 5 إلى 10 دقائق، حتّى تنضج.

3 توضع الزهيرات في مصفاة حتّى تجفّ تماماً، فتوزّع في الكسرولة الخاصّة بالفرن بعد ذلك.

4 تُضاف الزبدة إلى مقلاة عميقة، فتُذاب، على حرارة متوسّطة، ثمّ تُخلط مع الدقيق في المقلاة لمدّة دقيقة واحدة. تُرفع المقلاة عن النار، فيُصبّ نصف كمّية من الحليب فيها، برفق، مع التقليب. ثمّ تُعاد المقلاة إلى النار. بعد انقضاء دقيقة واحدة، يُضاف نصف كمّية الحليب. تقلّب المكوّنات، حتى تغلي.

5 بعد غليان المكوّنات في المقلاة، تخفّض الحرارة، لتبقى المقلاة على النار لثلاث دقائق.

6 تُضاف ثلاثة أرباع كمّية الجبنة، مع التقليب لدقيقة. تطفأ النار، مع التقليب، حتى تختلط المكوّنات. بذا، تصبح الصلصة البيضاء جاهزة.

7 يُضاف إلى الصلصة البيضاء كلّ من: البصل الأخضر (ثلثا الكمّية)، والفلفل الأسود وجوزة الطيب.

8 تصبّ الصلصة على «الباستا» والزهيرات في الكسرولة الخاصّة بالفرن. توزّع الكمّية الباقية من الجبنة والبصل الأخضر على السطح.

9 تُطهى الكسرولة في الفرن، على حرارة 200 درجة مئويّة، لمدة عشر دقائق. أمّا عند الرغبة في الطعم المقرمش، فتوضع الكسرولة تحت شوّاية الفرن.

المكوّنات تكفي 6 أشخاص
وقت التحضير + وقت الطهي: 45 دقيقة





كسرولة الباذنجان مع جبنة «البارميزان»

المكونات

- حبتان كبيرتان من الباذنجان.
- 700 غرام من الصلصة الحمراء.
- حبة واحدة من البصل الأبيض.
- قبضة واحدة صغيرة من أوراق الريحان.
- 250 غراماً من جبنة «الموزاريلّا» المقطّعة إلى مكعبات.
- 70 غراماً من جبنة «البارميزان» المبشورة.
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون.
- زيت دوار الشمس لشيّ الباذنجان.
- الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة.

طريقة التحضير

1 تغسل حبّتا الباذنجان، وتجفّفان وتقمّعان، فتقطّعان إلى دوائر رفيعة؛ توضع الأخيرة، متباعدة، في مصفاة كبيرة، مع نثر الملح عليها، وذلك لمدة ساعة واحدة.

2 تقشّر حبّة البصل، فتفرم فرماً ناعماً، وتُقلى بالزيت في مقلاة عميقة، وذلك حتّى تنضج، مع الاحتفاظ بشفافية لونها (يجب ألا يتحوّل لونها إلى البنّي). تصب الصلصة عندئذ، فيضاف الريحان، وتخلط المكوّنات معاً.

3 تُملّح الصلصة، وتُبهّر حسب الرغبة، وتُغلى من 15 إلى 20 دقيقة. وتوضع جانباً.

4 يُغسل الباذنجان، فيجفّف على ورق المطبخ الماصّ. ينثر الدقيق على دوائر الباذنجان، التي تقلى في الزيت، حتّى تنضج.

يسخّن الفرن على حرارة 180 درجة مئويّة.

5 في كسرولة خاصّة بالفرن، يوزّع جزء من الصلصة، ويطلى قعر الكسرولة، تلافياً لعدم احتراق الباذنجان.

6 توزّع دوائر الباذنجان المقليّة حتّى تغطي الكسرولة، تعلوها طبقة من نوعي الجبن، فينثر الفلفل، قبل أن توزّع الصلصة (مع الاحتفاظ بثلث الكمّية من الصلصة جانباً). تكرّر العمليّة: طبقة من دوائر الباذنجان، يعلوها نوعا الجبن، فالصلصة... في الطبقة الأخيرة الأقرب إلى السطح؛ يوزّع الباقي من الصلصة، بالإضافة إلى الباقي من الجبنة.

7 تغطّى الكسرولة بورق الألمنيوم، وتدخل الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة. بعد انقضاء الوقت المذكور، ينزع ورق الألمنيوم. تطهى الكسرولة لمدة 20 دقيقة إضافيّة. ثمّ، تترك جانباً لمدة خمس دقائق، قبل التقديم.

المكوّنات تكفي 6 أشخاص
وقت التحضير + وقت الطهي: 115 دقيقة

امرأة برج السرطان .. شخصية لا تقاوم!

أنثى بكل ما للكلمة من معنى، هي امرأة برج السرطان ! تفيض سحراً ورقّة أينما حلّت. تجمع في شخصيتها مزيجاً من التوافر العاطفي والولاء ونكران الذات.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



MARGOT ROBBIE

شخصيتها وميزاتها

إذا كنت قد ولدت بين 21 يونيو و22 يوليو، فإنَّ برجك هو السرطان، والذي يمثله السلطعون ويتحكّم به كوكب القمر. المرأة السرطان هي عذراء القمر. ترتبط روحها بالفطرة بأسرار وسحر الجرم السماوي المضيء الذي يحكم المدّ والجزر. قد تتأرجح شخصيتها بين المرح الذي يطغى على جميع الأماكن التي تكون متواجدة فيها، وبين الحزن والعبوس الذي ما إن يرتسم على ملامحها، لا يمكن لأي شخص أن يمحوه بسهولة.

رفيقة مخلصة إذا كسبت ثقتها

المرأة برج السرطان عاطفية وبديهية للغاية. فضلاً عن أنها حسّاسة جداً. يمكنها أن تكون في حالة تأهب وحذر في البداية، ولكن بمجرد أن تكسب ثقتها وتجعلها تشعر بالدفء تجاهك، ستكون رفيقة مخلصة مدى الحياة. ومع ذلك، إذا تمّت خيانة ثقتها، فسوف تنفصل عنك بشكل دائم ولن تتحدث باسمك مرة أخرى. تُفضل الروابط العميقة مع عدد قليل من الأشخاص. حدسها قوي للغاية، ما يمكّنها توقّع الأحداث قبل وقوعها.

ذات شخصية قيادية هادئة

تتسم المرأة السرطان بشخصية قيادية وقوية، مخفية تحت هدوء وبرودة المظهر الخارجي. هي برج غامض، مليء بالتناقضات، تُريد الأمان والثقة والراحة، ولكنها تسعى وراء مغامرة جديدة. مزاجية وتحتاج إلى دعم وتشجيع مستمرّ أكثر من أي برج آخر.

قدرات إبداعية كبيرة

إنسانة ذكية وذاكرتها قوية، طموحاتها كبيرة جداً. هي أيضاً صاحبة إرادة قوية، تمتلك التصميم والمثابرة، وتصرّ دائماً على تحقيق أهدافها. كما تُجيد الاستفادة من الظروف وتطويعها لصالحها. تتمتّع بقدرات إبداعية كبيرة، وتُجيد وضع الخطط التي تنظّم أمور العمل، كما تتميّز بالنظام والدقة وتُراعي كافة التفاصيل أياً كانت صغيرة أو كبيرة.

نجمة برج السرطان مارغو روبي

الممثلة والمنتجة الأسترالية الحاصلة على ترشيحات لجوائز عدة، الأوسكار والغولدن غلوب والبافتا. كما شخصية برجها، تشعّ مارغو روبي في إطلالتها بإشراقة هادئة، تشي بما يختلجها من عواطف جيّاشة وحساسية مفرطة.

HOROSCOPE

19 يونيو - 26 يونيو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

"فينوس" و"الشمس" معاكسان وعليك ألا تبالغ في العناد على كل الأصعدة، وطوال الأسبوع يجب أن تعمل في صمت ولا تغامر في توقيع الأوراق، ومع ذلك "المريخ" يدعم طاقتك البدنية والعاطفية وتتحسن مزاجياً يومي الثلاثاء والأربعاء، وحينئذٍ تلفت إليك الأنظار وتستطيع أن تقوم بإنجازات موفقة، وتصر على إبراز مواهبك وإمكانياتك وتفكر باستثمارات جادة. في هذين اليومين الأجواء جيدة وتبدو مستعداً للتعاون ولتقديم عطاء رائع.

برج الثور

"فينوس" و"الشمس" داعمان بمنزل العلاقات، ويدفعانك للتوسع في علاقاتك وأعمالك، ويعدانك باكتشاف أساليب جديدة لزيادة مواردك المالية. يحالفك الحظ أيضاً في الحب، وتعدك الأفلاك بقضاء أوقات ممتعة مع الأحباب.. تعبر عن مشاعرك وتؤثر في الجنس الآخر، تتحدث أيضاً بطلاقة وحرية وتجد تجاوباً ممن تحب، فقط عائلياً واجتماعياً: احذر الصدام طوال الوقت، ومن الإثنين للأربعاء: يجب أن تراجع حساباتك، وأن تضاعف تركيزك وابتعد عن العصبية.

برج الجوزاء

فرمل انفعالاتك وكن صبوراً، وقاوم ميلك للتمرد، وحاول أن تتفهم مشاعر المحيطين بك على كل الأصعدة.. من المهم أيضاً أن تنتبه لحقوقك ولصحتك ولا تغامر مالياً، ومع ذلك الفلك يدعم علاقاتك في أول الأسبوع وآخره، ويمنحك قدرة على الإقناع والتخطيط لإدارة أعمالك.. تتفاوض وتكسب مساندة الزملاء والرؤساء بسهولة، وحينئذٍ قد يكون المال أيضاً في الطريق إليك والجميع يلتفون حولك يطلبون صحبتك.

برج السرطان

هذا الأسبوع يجب ألا تتسرع في قرارات غير مدروسة.. نظم جهودك وأولوياتك، ولا تعلن أخبارك وتجنب الصدام مع شريك حياتك، ومع ذلك من الأحد ظهراً إلى الثلاثاء: تتحرك بنشاط وتؤثر كثيراً في الآخرين ويساعدك ذلك على تحقيق النجاح والمكاسب، وحينئذٍ تستطيع أن تجد السعادة وسط العائلة والأصدقاء، وتعرف كيف تتواصل معهم. "فينوس" أيضاً ببرجك تمنحك تألقاً وسحراً وجاذبية، وقد يفاجئك الحب إذا كنت عازباً.

برج الأسد

"المريخ" ببرجك يمنحك فترة مناسبة لبناء مستقبلك واستغلال الإمكانيات المتاحة. هناك فرص للتعارف على أناس جدد، ولديك أفكار ممتازة، وتعمل في مناخ جيد يساعدك على الإبداع. في الحياة الشخصية.. الوقت مناسب لإصلاح علاقاتك وتقوم بواجباتك العائلية جيداً، فقط من الأحد ظهراً إلى الثلاثاء، وأيضاً الخميس: قد تكون هناك زوابع مع الأقارب أو شركاء الحياة.. حاول أن تهدأ، وحينئذٍ لا تغامر أيضاً على كل المستويات.

برج العذراء

من الإثنين القادم "الشمس" بمنزل المشروعات تساعدك على تنمية مشاريعك.. وتحسن التصرف مالياً، وتتحدد الرؤية أمامك وتبرز مواهبك الخلاقة، وتسرع الخطى نحو أهدافك. في الحياة العاطفية والعائلية أيضاً تبدو مرناً ومستعداً للتفاهم والتعاون مع الأهل والأحباب، فقط السبت والأحد والأربعاء والخميس: اعتنِ بحالتك الصحية، ولا تتسرع في خياراتك المهنية، واهتم بمن تحب، وحاول أن تحدد ما تنتظره منه لتتغلب على ما بداخلك من تشويش.

برج الميزان

"المريخ" بمنزل المشروعات يمنحك إصراراً على تجاوز العقبات المهنية.. تمضي نحو تطلعاتك بجدية ونضج، ويمكنك أن تنجز بإتقان، لكن من الأحد ظهراً للثلاثاء، وأيضاً الخميس والجمعة: عليك أن تضاعف تركيزك وتنظم أولوياتك. كما أن "فينوس" و"الشمس" معاكسان، وعليك أن تحافظ على صلابتك أمام الضغوط العاطفية والعائلية، ومع ذلك السبت والأحد والأربعاء: تسيطر بذكاء وتميل للانفتاح وتبدو مستعداً للتفاهم، والوقت مناسب لحل مشاكلك مع البعض.

برج العقرب

"المريخ" معاكس مهنياً.. اعمل بدقة ولا تستسلم للروح التشاؤمية، ومع ذلك من الأحد ظهراً للثلاثاء، وأيضاً الخميس والجمعة: تنظم وقتك وأعمالك، وقد تأتيك فرصة أو عرض مغرٍ وتزدهر مشاريعك، وقد تحقق مكاسب رائعة. كما أن "فينوس" بمنزل الحظ تمنحك طاقة عاطفية وتساعدك أن تكسب الإعجاب ببساطة، وتبدو أكثر استعداداً للاعتناء بمن تحب، فقط انتبه لأقوالك طوال الوقت، وتمهل في ردود أفعالك مع الأقارب والأصحاب.

برج القوس

تعيش فترة ممتازة على مستوى الاتصالات، ورغم الضغوط على كل الأصعدة.. تبدو دبلوماسياً ولبقاً، وتنجح في استمالة البعض، وينفعك ما لديك من روح تعاون. في الحب والعائلة أيضاً تترك أثراً، وتجد السعادة مع المقربين، وتقدم ما بوسعك لإسعادهم، فقط الإثنين والثلاثاء: اعمل في صمت. أما الخميس والجمعة: ضاعف تركيزك وقاوم التوتر والانفعال، وحاول أن تتفادى الصدام مع المحيطين بك.

برج الجدي

مواجهة "الشمس" قد تعرقل مسيرتك، وقد تتعقد مباحثات حول قضية معلقة، وعليك أن تدرس جيداً خطواتك وقراراتك، واعتن بحساباتك، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء والجمعة: تفرض إرادتك وتتصرف جيداً وتتمتع بديناميكية ويقظة ذهنية. في الحياة العاطفية والاجتماعية أيضاً، تتكلم حينئذٍ بثقة وتحسن القول رغم الضغوط والاستفزاز.. تملك أيضاً من الحكمة ما يجعلك مسيطراً، فقط السبت والأحد والأربعاء والخميس: حافظ على روح التفاهم مع الأحباب والزملاء.

برج الدلو

"الشمس" بمنزل العمل تدفعك لإدارة حياتك بمنتهى الحزم، وتنجح في أن يمضي كل شيء كما تريد، بشرط انتبه لحقوقك طوال الوقت، وتجنب القيل والقال، وتأنَّ في ردودك خاصة أيام الإثنين والثلاثاء والخميس والجمعة. في الحب والعائلة أيضاً لديك طاقة عاطفية وجاذبية أخاذة، وتجمعك أوقات هانئة بمن تحب، وقد تقوم بعمل مؤثر في نطاق العائلة يُحسب لك، وتتحمل مسؤولياتك بشجاعة، فقط كن مرناً في معاملاتك.

برج الحوت

يحالفك الحظ، والوقت مثالي لتنمية الأعمال، وتكسب المواقف لصالحك. قد تبدأ أيضاً جديداً في حياتك، وتتسلح بإرادة من حديد. كما أن "فينوس" بمنزل الحب تعدك بحياة عاطفية موفقة، ورغم المشاكل الاجتماعية والعائلية.. تتميز بالسحر يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة وحينئذ تسعد بأوقاتك مع الجميع، الزم السرية والتواضع، واحرص على الإتقان، وعدم الفخر بإنجازاتك ولا تعطِ الثقة إلا لمن يستحق.

البركة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



قصّة جميلة حصلت أيام النّبي محمد، عليه أفضل الصّلاة والسّلام، والصّحابة رضي الله عنهم في غزوة الخندق، تحمل هذه القِصَّة بين طيّاتها الكثير من العِبَر.
كان النّبيّ، صلّى الله عليه وسلّم، وجيش المسلمين يقومون بحفرِ الخندق استعداداً للغزوة، فاعترَضَتهم صخرة كبيرة، وطلبوا من النّبيّ المساعدة، فضرب الصّخرة فعادت كثيباً مهيلا، هنا لاحظ الصّحابيّ الجليل جابر بن عبد الله الأنصاريّ أنّ النبيّ عاصباً بطنه بحجر من شدّة الجوع، وكانت قد مرت ثلاثة أيّام لم يتذوّقوا طعم الزّاد، فذهب لزوجته سُهيمة بنت مسعود الأنصاريّة، وسألها ما عندها من طعامٍ فقالت: شعير وعنزٌ صغيرة، فذبحت العنز، وطحنت الشّعير، وجعلت اللّحم في البرمةِ، وعاد جابرٌ إلى النّبيّ، صلى الله عليه وسلّم، والعجين قد اختمر، والبرمة كادت أن تنضج على النار، فقال له: يا رسول الله ذبحنا بهيمةً لنا، وطحنّا صاعاً من شعير، فتفضّل أنت ورجلٌ أو رجلان؛ وذلك لقلّة الطّعام، فقال له النّبيّ: طعامك كثيرٌ طيّب.
وطلب النّبيّ الكريم من جابرٍ أن يخبر امرأته ألّا تنزع البرمةَ ولا الخبز من التّنور حتى يأتي، ونادى النّبيّ عليه الصّلاة والسّلام: يا أهل الخندق إنّ جابراً صنع طعاماً فهيّا أسرعوا، ولما دخل جابرٌ على امرأته قال: ويحكِ جاء النّبيّ بالمهاجرين والأنصار ومن معهم، وكانوا ما يقارب عشرة آلاف جندي، فقالت: هل كان سألك كم طعامُك؟ فقال: نعم، فقالت: الله ورسوله أعلم، وقد كان لديها يقينٌ مطلق بالله تعالى.
ولمّا جاء النّبيّ عليه أفضل الصّلاة والسّلام أخرجت له عجيناً فقال: إنّ هذا لرزقنا ما له من نفاد، ونفث فيه، وكذلك فتح القدرَ وقال: إنّ هذا لرزقنا ما له من نفاد، ونفثَ فيه كذلك، أي- دعا بالبركة - ثمّ قال لجابر: ادعُ خابزةً فلتخبز مع زوجتك، وقال لها اغرفي من برمتكم ولا تنزلوها، وتقول سهيمة إنّ أفواجاً من البشر تدخل البيت يغرفون من العجين ويخبزون، وكذلك يغرفون من اللّحم، وامتلأت الصّحون، وأكل الجميع وشبعوا وانصرفوا، وكأنّ الطّعام كما هو.
إنّ هذا الدّعاء (إنّ هذا لرزقنا ما له من نفاد) يدلّ على أنَّ الأشياء ليست في الكمّ، بل في البركة، فالدّعاء بالبركة له مفعولٌ سحريّ، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّنا عند الدّعاء يجب أن نكون موقنين بالإجابة، فدعاءٌ من دون يقين وحسنُ ظنٍّ بالله لن يحقق الإجابة والله أعلم.
يقول النّبي صلى الله عليه وسلم: يقول الله عزّ وجلّ (أنا عند ظنّ عبدي بي، إن ظنّ خيراً فله، وإن ظنّ شرّاً فله)، وهذا ما نسمّيه بالعلمِ الحديث طاقة الجذب، كما أنَّ الدّعاء له طاقة عجيبة، لذا وجب علينا الدّعاء دائماً، مع اليقين بالإجابة إن شاء الله تعالى.